

尾久六小だより

荒川区立尾久第六小学校
校長 石塚 吉之
平成29年 9月号

平成29年 9月 1日発行

「自分の体を知って健康に！」

校長 石塚 吉之

長い休みが終わりました。8月中旬までは長雨で涼しい日が続きましたが、「処暑」からの下旬には猛暑日で体調を整えるために、一苦労あったのではないのでしょうか。

本来は、「クーラーの使用は控えめに」が望ましいとされるところですが、この残暑、猛暑には意識的にエアコンの使用が求められていました。熱中症対策と言うことです。それでは、ずっと温度管理がされた汗をかかない環境に子供たちをとどめておけばよいかと言えば、そういう訳ではありません。子供のうちに（大人になっても）、きちんと汗をかくことで汗腺を発達させ、自身の体である程度の体温調整ができるようにしておく必要があることは、保護者の皆様にはご存じのことと思います。

学校でも、健康診断時の保健指導や、体育や保健の授業で、自身の体のことや健康について学習をします。そこで大切にしていることに、「自身の体についての気付くこと・知ること」があります。

- ・走ったり思い切り体を動かしたりすると、胸・心臓がドキドキすること
- ・静かに休んでいると、ドキドキは少なくなり気付きにくくなるけれど、やはり胸・心臓は動いていて、それは普通1分間に70～80回くらいであること
- ・休んでいるときの体温は一定で、普通は36～37℃であり平熱と言うこと
- ・運動をすると体温も上昇し、それを一定に下げるために汗をかくこと
- ・人によって違いはあるが、小学校の中学年・高学年から第二次性徴期と言って大人の体が変わっていくこと

などの内容です。

ところが、子供の中には自分の平熱を知らない子供もいます。できれば、高学年では自身の安静時の心拍数も知っていてほしいと考えます。その上で、持久走などの心肺能力の向上を図る運動時には、どのくらい心拍数が上がったのか、どのくらいの休憩で落ち着いたのかなどを考えることができれば、自身の体の把握については十分かと思えます。

今回、猛暑日が続いていたときには、テレビの健康番組などで、熱中症をおこす仕組みや、対処方法等について情報が発信されていました。しかし、どちらかと言えば大人、高齢者中心の情報だったように思います。

インフルエンザの特効薬の中には、子供たちが使用するには問題がある薬があることはよく知られています。子供は大人の小型版ではないということです。また、反対に子供たちの新陳代謝が活発なゆえに、大人以上の量や回数で使用しなければならない薬もあります。これらのことや自分自身（お子さん）の体についてしっかりと把握をして、安心・安全な生活につなげてほしいと思っています。

とは言え、薬のことに限らず、健康に関わる情報は一昔目に比べれば非常に多くあります。その上、ちょっと前には常識だった健康法や、病気・怪我に対する対処法が、間違っていたりすることもあります。安心・安全な生活につなげるためには、学校も含め大人たちがしっかりした情報を把握する必要があります。

夏休み中に、区内の小中学校の養護教諭（いわゆる「保健の先生」）が、小児科専門医で腎疾患やアレルギー対応を専門とする大学病院の医師を招いて講演を聞く会に顔を出させてもらいました。多くの養護教諭が、安心・安全な学校生活につながる情報を持ち帰ったと感じました。

最後にお願いします。校外行事等で、善意から自分の薬を友達にあげる子供たちがいます。一般的な酔い止め薬や頭痛薬でも、体質に合わない場合があります。友達と体質の差があることを学校でも指導していますが、ご家庭でも、「自分の薬は自分用であり、人にあげない・貰わない」をお話いただければと思います。

登下校路等の一部変更について

6月の学校だよりでもお知らせしましたが、夏休みよりトイレの改修工事が始まっています。順番にトイレの改修工事をしていく関係で以下のように使用できないトイレや門、階段等があります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

9月1日(金)~9月15日(金)

- ・西門使用不可⇒西門から登下校している児童は北門より登下校する。
- ・西階段使用不可⇒全員が東階段を使用する。
- ・西側トイレ使用不可⇒東側トイレまたはシーガル館トイレを使用する。(ただしシーガル館1階男子トイレは、12月15日まで使用不可)



館2階トイレ・外トイレ使用不可

9月19日(火)~11月10日(金)ごろ

- ・体育館棟玄関使用不可⇒体育館への出入りは校舎から行う。
土日の体育館の施設開放はなし。
- ・体育館棟トイレ全て使用不可

9月19日(火)~12月15日(金)

- ・東側トイレ使用不可⇒全員が西側トイレまたはシーガル館トイレを使用する。
- ※にこにこすくーるの活動場所は工事が終わるまで、シーガル館2階フリーマウンテンになります。ご了承ください。

PTA子どもまつりについて

9月9日(土)午後1時30分より、本校校庭で毎年恒例のPTA子供まつりが開催されます。当日は、土曜授業公開がありますので、子供たちは一度帰宅してから来ることとなります。学年ごとに様々な楽しい遊びが用意されています。今年もゲームエリアと水遊びエリアに分かれています。準備も含めてPTAの皆様、どうぞよろしくお願い致します。

9月の行事予定

- 1日(木) 始業式 大掃除 給食始
避難訓練(地震)
緊急時集団下校訓練
- 4日(月) 発育測定(6年)
委員会
- 5日(火) 発育測定(5年)
下田移動教室説明会(6年)

- 6日(水) 夏休み学習展(9日まで)
ビュッフェ給食(4-1) 発育測定(4年)
- 7日(木) 発育測定(3年) クラブ
- 8日(金) 安全指導 発育測定(2年)
- 9日(土) 授業公開日 防災訓練(6年)
法教育(6年) 学年PTA活動(4年)

PTA子どもまつり(午後校庭)

- 11日(月) あいさつ運動(4-1) 15日まで
発育測定(1年)

- 12日(火) 交流給食(5-1,2-1)

- 13日(水) 読み聞かせ

※13:15下校完了



- 14日(木) 集会 歯科検診 クラブ

- 15日(金) 読み聞かせ 着衣泳(5・6年)
水泳指導(終) 代表委員会15:30~

- 16日(土) NHKなわとびかっとなび王
選手権2017 二次予選(6-1)

- 18日(月) 敬老の日(休業日)

- 19日(火) プール納め

交流給食(3-2,2-2)

- 20日(水) 3-2 5h研究授業

※その他13:15下校完了

- 21日(木) 集会 校外学習(1年)

- 22日(金) ビュッフェ給食(4-2)

- 23日(土) 秋分の日(休業日)

- 25日(月) 校外学習(4年)

トレジャーウィーク(1, 3, 5年)

下田事前健診(6年)

- 27日(水)~29日(金)下田移動教室(6年)

- 27日(水) 給食試食会

スーパー昼休み



- 28日(木) 水道キャラバン(4年)

- 29日(金) 敬老ふれあい給食(2年)