

余丁校通信



9月の生活目標

決まりを守って安全に過ごそう。

暑熱順化

校長 佐藤 郁子

毎年暑さが話題になる夏ですが、今年は比較的落ち着いた暑さではないでしょうか。昨年度までは、各地域で「最高気温更新！」のニュースとセットで必ず、暑さ対策の情報も流れていました。様々なグッズ（日傘・マイボトル・冷却グッズ・扇子・ハンディファン等々）が普及し、日本の夏の風物詩にもなっています。

便利グッズに頼るだけではなく、暑さに耐えられる身体をつくっていくことも大切です。冒頭の題名にもなっている「暑熱順化」。暑さに身体を慣れさせていくことです。人間の身体は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温調節がうまくできないと、熱中症になるそうです。

人間の体の機能は、使っていなければ衰えます。朝や夕方に屋外で運動（はじめは 30 分程度のウォーキングやマラソン等でもいいそうです）し、少しずつ運動の強度を上げていくことで、暑熱順化できる身体になるようです。

要は「習慣」にすることというのが一番重要なのでしょう。毎日継続することで、確実に、自分自身の「力」になるということです。

今日から 2 学期開始です。毎朝、決まった時間に起きて、朝食をとり、登校し、学習、運動、友達と遊ぶ。6 年間続ければ、「習慣」になります。一見普通のことのようですが、この「習慣」の中で、子どもたちに付いている「力」は様々なあるのです。

盛り上がったサッカーワールドカップもスペインの優勝で幕を閉じました。長く活躍したアルゼンチンのメッシやポルトガルのロナウドが共に「最後の大会」と位置付けて戦っていました。決勝トーナメントでスペインに負けたロナウドのインタビューが印象に残っています。「もうロナウドは終わっている等言われたが、23 年もプロサッカー選手としてやってきたのだから、叩かれることには慣れている。全力を尽くしたので、恥じることはない。前に進む。それがサッカーであり、サッカー選手だ。」

習慣がその人を創るのかもしれない。

笑顔と学びの体験活動について

教務主任

9月 10 日（木）に元女子バレーボール日本代表選手の荒木絵里香さんをお迎えして、体験活動を通じた出前授業を行います。荒木さんによるデモンストレーションを見たり、一緒にバレーボールの体験活動をしたりします。また、質問形式のトークショーを行うなど内容は盛りだくさんです。

世界で活躍された荒木さんのご経験についてお話を伺うことのできる、とても貴重な体験です。多くのことを学ぶ機会になると考えています。

クラブ・委員会活動について

特別活動担当

クラブ活動の時間では、4～6年生がそれぞれ所属しているクラブで活動をし、委員会活動では、5・6年生が所属する委員会で活動をしています。代表委員会は、4年生から参加しています。

子どもたちが自分たちで1年間の活動内容を計画し、実施しています。

活動の様子を見てみると、6年生が4・5年生をしっかりとリードしている様子が見られます。5年生も6年生の補助をしたり、仕事分担をしっかりと務めたりしているので、教員は一歩引いたところからしっかりと異学年交流ができるように声掛けや環境の設定など補助をしていきたいと考えています。

7月28日に起きた令和8年熊本地震及び8月13日の千葉豪雨で被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

熊本地震は10年前に起きた地震と同じ、布田川断層帯などの活動が要因とされています。

「災害は忘れたころにやってくる」

各ご家庭におかれましても、今一度災害時のご家族の行動の確認や約束事を話し合ってください。

自分の身を守るのはまず、自分です。