

汗をかくことの大事さ

副校長 江口 千穂

日差しが強くなり、初夏を思わせる日も多くなってきました。開一小の子供たちは、いつも元気いっぱい。休み時間や体育の時間などは、校庭で汗をたくさんかいて、遊んだり運動したりしています。

先日、休み時間の終わりに、自分の服の袖口で汗をぬぐっている子供を見かけました。ハンカチを忘れたのかな、と思いをかけたところ、「ハンカチは持っています。」と答え、ポケットから出して見せてくれました。ではなぜハンカチで拭かないの、と重ねて聞いてみると、「いつもこうしてる。楽だから。」との返事。汗はハンカチや汗ふきタオルで拭こうね、と声をかけましたが、その子のほかにも、水飲み場に並んでいる子の中にはハンカチを使わず、濡れた手をスポンにこすりつけたり、Tシャツで顔を拭いたりしていました。そのような子も、ハンカチはしっかり持ってきているのが不思議です。ご家庭での様子はいかがでしょうか。

昔、テレビ番組で見たことがあります。一度使ったタオル（ハンカチ）をすぐ洗濯機に入れたり、ペーパータオルしか使わなかったりする家庭、一つのタオルを一週間取り替えず、家族全員が共有している家庭など、衛生面での二極化が進んでいるそうです。また、汗をかくことを嫌い、制汗のためのさまざまな薬品・化粧品も多く販売されており、子供にも使用しているケースが増えてきているそうです。

子供は大人に比べ、よく汗をかきます。発汗は、体の新陳代謝を高め、体温調節のためにも必要不可欠な生理現象です。汗をかくくらいの運動を定期的に行うことは、体力の向上やストレスの解消にも関係しています。こまめに水分をとる、そして汗をかいたら拭く。場合によっては着替えをする。日々の授業において、毎日の生活の中で、衛生に関する知識を高め、習慣化を促し、自分の健康は自分で守る意識をしっかりとめたいと思います。

学校では、教室に戻るときには必ず手洗い・うがい、水分補給（水飲み）そして汗をかいたら必ず拭くことを指導しています。また、ハンカチや汗ふきタオルの携行を呼びかけています。もちろん教員もハンカチ・タオルは常に携行し、衛生面に配慮し、子供たちの手本となるようにしています。

これからますます暑くなる時期です。天候や気温に応じて服装を整え、日頃からの健康に留意するとともに、衛生についての配慮事項をご家庭でも話し合ってみてください。

6月の生活目標

《安全に生活しよう》

生活指導主任 澁谷 歩

最近小学生の交通事故の件数は全体的にみると減ってきているようですが、死亡事故の件数は増えてきているそうです。特に自転車に乗っているときには、飛び出しや自動車が曲がる時の巻き込みなどには十分気をつけさせなくてはなりません。学校でも指導します。ご家庭でもしっかりとご指導をお願いします。

6月の行事予定

- 3日(月) 全校朝会、安全指導、委員会⑥
- 4日(火) 児童集会
- 5日(水) 区学力調査(6年)
- 6日(木) 4時間授業(研究授業のため)
食育クイズ
- 7日(金) 特別時程(6時間) 社会科見学(4年)
親子学習会(5年)③④
- 8日(土) 木曜時間割
音楽朝会(高)、体育朝会(低)
- 10日(月) 全校朝会 1年生午後授業開始 クラブ⑥
- 11日(火) ふれあい環境学習(4年)③④
- 12日(水) 児童集会 PTA総会
- 13日(木) 親子学習会(3年)③④
4時間授業(校区別協議会のため)
- 14日(金) 親子学習会(6年)③④
- 17日(月) 全校朝会 水泳指導始
- 18日(火) 区一斉防災訓練 15:00 歯科指導(4年)②
- 19日(水) 特別時程(4時間授業) 教育会一斉研究日
- 20日(木) 交通安全教室(1年・3年)
- 21日(金) 親子学習会(2年)③④
- 23日(日) 都議会議員選挙
- 24日(月) 全校朝会、クラブ⑥ PTAフラダンス講習会
- 25日(火) いもほり(1年)
- 26日(水) 4時間授業(研究授業のため)
たてわり朝会 交通安全教室予備日(1・3年)
- 27日(木) 社会科見学(4年)
- 28日(金) 学校公開日 道徳授業地区公開講座
- 29日(土) 工作とあそび