



南条つ子

南条つ子は 進んで学ぶ子
思いやりのある子
力いっぱいやりぬく子

目標 ともに学び 豊かな心で未来を切り拓く子の育成

南条小学校だより

R3.6.21 No.19



○ 梅もぎ体験（3年生）

6月18日（金）、3年生が河野梅園で、梅もぎ体験をしました。この行事は、これまで町内4小学校の3年生が合同で行っていましたが、昨年度は中止となり、今年度は、各校がそれぞれ単独で行うことになりました。河野梅まつりが中止のため、梅の木にはたくさんの実が残っており、持参した袋一杯に収穫することができました。家に持ち帰りましたので、梅干しや梅シロップ、梅ジャム、梅酒などにして、各家庭でお楽しみください。



○ お知らせとお願い

・持参する飲み物について

今後、本格的に暑くなってくると思います。保護者の方には、お子様に十分な飲み物（お茶）を持たせて登校させるようお願いしていますが、「お茶の他に、スポーツドリンクを持っていってダメですか？」という質問をいただくことが予想されます。

回答：「スポーツドリンクを持たせていただいて構いません。」

ただし、スポーツドリンクだけを持ってくるようなことはせず、お茶と一緒に持って来ることと認めます。また、あくまでメインはお茶で、スポーツドリンクは補助的なものとお考えください。小学校では、毎日、スポーツドリンクが必要となるような激しい運動や長時間の運動、肉体労働を行っているわけではありません。また、スポーツドリンクを飲み過ぎることによって必要以上に糖分や塩分を摂取することを危惧しております。朝からスポーツドリンクを飲み過ぎて、給食をしっかり食べることができないということも困ります。

気を付けましょう

スポーツドリンクを、炭酸飲料を飲むよりも体に良いものとして、好んで飲んでいる人がいるかもしれません。スポーツドリンクは水分補給のために、ミネラルやナトリウムなどが配合されていますので、運動しない人が毎日飲み続けたら負担になる可能性があります。また、スポーツドリンクには、ショ糖やブドウ糖が含まれていますので、運動せずに毎日水代わりに飲むのは糖質の過剰摂取のリスクになる可能性があるため控えるようにしましょう。

【麦茶がおすすめ】

熱中症対策には、麦茶が効果的です。それは麦茶に体を冷やす効果があるからです。また、麦茶には、カテキン、ポリフェノールが含まれ、血液をサラサラにしてくれる効果もあります。大量に汗をかきなどして体の水分が減ると、血液はドロドロになります。血液がドロドロになると全身にうまく血液が運ばなくなり、頭がぼーっとしてフラフラになったり、筋肉がけいれんしたりすることがあります。そこで、こまめに水分補給をすることが大切になってきます。ただ水分補給をするよりも体を冷やす効果と血液サラサラ効果のある麦茶を飲むと、より効果が出るというわけです。また、麦茶には、緑茶やコーヒーに含まれる利尿作用があるカフェインが入っていませんので、脱水症状になる心配もありません。

さらに、麦茶1リットルに塩を1～2グラム入れることで、スポーツドリンク風になり、塩分補給にもなります。（昔、祖母が、麦茶に梅干しを入れて「飲んでみなさい」と言われたことがありました。おばあちゃんの知恵ですが、私にとっては、とても複雑な味でした。）

・日傘の使用について

昨年度行った登下校時の日傘の使用ですが、熱中症対策として今年度も認めます。

スポーツドリンクの持参や日傘の使用につきましては、今後の気温や日差しの強さなどから各家庭でご判断ください。

また、暑さにしっかり対応できるように、睡眠や食事（特に朝食）をしっかり取るなど、規則正しい生活ができるように、ご協力をお願いします。

【校長より】

先日、南条つ子委員会が、学校全体のあいさつがもっと良くなるように、「あいさつぬりえ」という企画を考え、全校で取り組みました。この企画は、あいさつがちゃんとできているかどうか、個人で振り返りをするもので、あいさつをした人数によって色塗りをし、塗り絵を完成させるというゲーム的な内容が含まれた取組でした。（あいさつの対象は、先生だけでなく、家族、友達、地域の人などが入っていました。）

その期間、児童は、とても意識して取り組んでいるようで、学校全体で、普段よりあいさつができているように感じました。休み時間にすれ違うときでも、いつもより多くの児童から、「こんにちは」とあいさつされました。しかしながら、取組期間が終わってしまうと、やや寂しい状態に戻ってしまいました。分かりやすいと言えば分かりやすいのですが、強化週間だけでなく、いつも自然にあいさつができる児童が、増えてくれるとうれしいです。

あいさつをすることで、「ちょボラ（ちょっとしたボランティア）」になると聞いたことがありましたが、気持ちの良いあいさつは、相手まで気持ち良くしてくれ、「ちょボラ」になります。