



# 南条つ子

## 南条小学校だより

教育目標 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

令和4年6月29日発

第18号



### PTA奉仕作業

6月25日(土)、PTA奉仕作業が行われました。作業内容は、窓拭き、蜘蛛の巣取り、トイレ・手洗い場掃除、ビオトープの草刈りでした。保護者の皆様のおかげで、とてもきれいになりました。



以前の奉仕作業では、参加率が50%程度と少なかったため、令和元年に2日に分けて行ったところ、95%と大幅に上がりました。一昨年と昨年は、PTAの一部の委員会だけで行い、今回は再び全保護者対象に2日に分けて行いました。今回の参加率は、87%でした。

お忙しい中、多くの保護者の方にご参加いただきまして、本当にありがとうございました。これからもご協力、よろしくお願ひします。

### ノーテレビ・ノーゲーム・ノーネット週間

6月28日(火)～7月4日(月)の1週間は、第2回目のノーテレビ・ノーゲーム・ノーネット週間です。満点は35ポイント、目標は、30ポイント以上です。

- 5ポイント: 利用時間を1時間以内にし、読書もした。
- 4ポイント: 利用時間を1時間以内にした。
- 3ポイント: 利用時間を2時間以内にし、読書もした。
- 2ポイント: 利用時間を2時間以内にした。
- 1ポイント: 利用時間が2時間をこえたが、読書はした。
- 0ポイント: 利用時間が2時間をこえ、読書もしなかった。

第1回目は281人が挑戦し、目標の30ポイント以上を達成した児童は177人(63%)で、満点の35ポイントは66人でした。テレビ、ゲーム、インターネット以外で何か興味をもって楽しめることが見付かると良いです。第2回目も頑張りましょう。

### お知らせとお願い、お礼

#### 持参する飲み物について

史上最速で梅雨が明け、早くも猛暑日になる日が出ています。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で認めたいと思います。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、肉體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で必要以上に糖分や塩分を摂取することを心配しております。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では困ります。

#### 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。大量に汗をかく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べなくなり、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、祖母から、麦茶に梅干しを入れたものをすすめられ、飲んだことがありました。おばあちゃんの知恵ですが、何とも言えない複雑な味でした。)

#### 日傘の使用について

先日、学校だよりでもお知らせしましたが、登下校時の日傘の使用を熱中症対策として認めています。(まだ、あまり利用していないようですが・・・)

スポーツドリンクの持参や日傘の使用につきましては、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。

【お礼】昨日は、誘拐予告メール対策として、一斉集団下校をしました。途中までの迎えや見守り活動など、ご協力いただきましてありがとうございました。