

# 中宮北小だより

～校長室より～

令和2年6月1日（月）  
第3号  
枚方市中宮北町4番1号  
枚方市立中宮北小学校  
校長 中田祐之(まさゆき)

## 学校が再開されます

3月2日（月）から5月31日（日）まで臨時休業が継続していましたが、本日より授業を再開いたします。6月12日（金）までは、クラスの児童を二分割して午前の部と午後の部の分散登校の予定です。6月15日（月）からは通常授業の再開を予定しております。感染拡大防止の方策をとり、児童の健康面に配慮しながら授業を再開してまいります。児童は、長い期間、通常授業が実施されている学校から離れた環境で生活してまいりましたので、毎日授業が実施される日常生活に適応するのに時間がかかるかもしれません。児童の様子を見守りながら学校を再開してまいります。教室で児童の健康観察カードの確認をさせていただきます。児童の毎日の検温や、暑くなる時期ですが、児童のマスク着用にご協力をいただき誠にありがとうございます。

## 手洗いの有効性について

新型コロナウイルスの感染拡大防止には石けんと流水で、正しく手を洗うことが有効です。東京都などのチームが平成18年に公表した内容では手にウイルスを付着させて洗い流す実験の結果によると流水によるすすぎを15秒間するだけでウイルスの量は100分の1に低下していました。



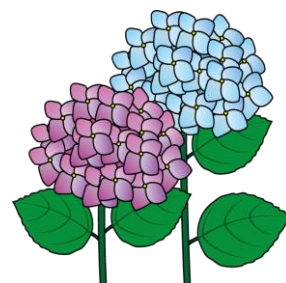
また「石けんで10秒間もみ洗いして流水で15秒間すすぐこと。」これを2回繰り返すと、ウイルスの量は、100万分の1のレベルまで低下しました。専門家の方からも「アルコール消毒は、もともと手洗いと同等の効果があるとして認められていたので、手洗いでウイルスは相当な量を除去できる。」とされています。

## 安全確保に向けて

毎年6月は「子どもの安全確保推進月間」、6月8日は「学校の安全確保・安全管理の日」として設定されています。6月は、多くの場面で子どもの安全確保に向けた取組みが実施されます。児童には、日頃より安全確保についての指導をしているところですが、徒歩の時の交通マナーや、自転車に乗っている時の交通ルールを守っていくことも必要になります。保護者の方からも、お子様に日常生活で気をつけることなど、お話いただければ幸いです。児童の交通マナーを向上させるための指導を継続していく予定です。

## 紫陽花（あじさい）について

紫陽花の花弁のように見えるのは「がく」で、花は中に細かい粒のようになっています。日にちが、たつにつれて花の色が変わります。「あじさい」の語源は「藍色が集まったもの」を意味する「あづさい」からきているという説があります。



## 熱中症（ねっちゅうしょう）について

大人に比べて子どもは、体温の調節機能の発達が十分ではないため、環境の温度変化に影響されやすく、汗をかく能力も十分ではなく、熱中症になりやすいと考えられています。

これからの梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないので上手に汗をかくことができず放熱量が低くなるため体温をうまく調節できないからです。

## 子どもの熱中症対策5つのポイント

### (1) 普段からの体調管理

栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠で、体力づくりが重要です。体の免疫力が下がっていると、熱中症にかかりやすくなります。

### (2) 顔色・汗のかき方を観察

赤い顔や大量の汗をかいているのは、熱中症のサインです。涼しい場所で十分な休息をとみましょう。

### (3) こまめな水分補給を

麦茶がおすすめです。スポーツドリンクや、体への吸収が早い経口補水液も有効です。緑茶には利尿作用があり、摂取した以上に水分が失われる可能性があります。

### (4) 日頃から暑さに慣れる

日頃から適度に外遊びをして暑さに慣れておくと上手に体温を放散することができ、熱中症を防ぐことができます。

### (5) 服装で予防

直射日光から守る帽子の着用はもちろん衣服にも熱中症を予防できるものがあります。着衣が汗で肌にくっつくと、汗の蒸発を妨げ放熱の支障になるので速乾性の高いインナーがおすすめです。



\* 小学校のホームページには、カラー版の『中宮北小だより』を掲載しています。