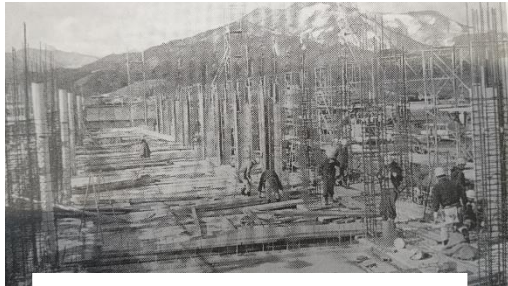




# 学校だより 笑顔輝く南っ子

上田市立南小学校 令和5年 8月28日

## がっきげんき 2学期元気にスタートしました



40年前の校舎建設中の様子

なが なつやす お  
長い夏休みが終わり、  
がっこう 子どもたちのあか  
学校に子どもたちの明る  
く元気な声が戻ってきま  
す。子どもたちの姿を見てい  
ると、  
じゅうじつ 充実した休みを経て1学期よりもま  
更  
に成長した様子が見られます。また、  
かくがくねん 各学年の廊下には、子どもたちの様々  
な作品が展示され、夏休みの工夫やが  
んばりが伝わってきます。



はじめ式では、2年生・4年生の友達  
が2学期の目標を立派に発表してくれ  
ました。校長先生のお話では、40年前に南小学校が建てられ  
た当時の様子を写真で見せていただきました。また、南小の歴史を振り返り  
「当時の地域の皆様や学校の先生方などが、南小の子どもたちのことを大切に  
考えてくださり、今の環境が整えられ、今年40年目を迎えていること。」  
「多くのおみなさんに支えられてきているということに感謝したい。」というお  
話がありました。2学期は、そんな南小の40周年にふさわしい姿をめざ  
して、共に更に成長していける学期にしていきたいと思ひます。



## がっしょうぶ きんかんぶ 合唱部・金管部もがんばりました

なつやす ぶかつどう みな たいへん  
夏休み中に、部活動の皆さんも大変がんば  
ってくれました。メールでもお知らせした通り、  
なかのけんがっこうがっしょうぶたいかい  
合唱部は長野県学校合唱大会（NHK コンク  
ール）で銀賞・金管部は長野県小学生バンドフェスティバル（ステージ部門）でパワフルロックン  
ール賞を受賞しました。また金管部は、長野県代表として東海大会出場が決まりました。どちら



の発表も南小の  
しょうじょう 児童らしさを十分に  
じゅうぶん  
に発揮し、伸びやか  
に活き活きとした  
ほっき  
姿を示してくれま  
す。皆さんの今後  
の更なる活躍を期待  
しています。

## ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策について

夏休み明けも連日暑い日が続いています。学校で体調不良になってしまうお子さんも見られます。運動会に向けて練習も本格化します。学校ではこれまで通り、下記のように十分に熱中症対策を行いながら生活してまいります。各ご家庭におきましても、服装の調節や水筒の準備、お子さんの体調管理など、様々な点でご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 【1 暑さを避ける】

- (1) 外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に無理のない範囲で活動します。＊下記の表参照  
暑さ指数が31以上になった場合は運動を原則禁止とし、体育の授業及び休み時間の遊びを中止します。
- (2) 休日等の部活動や登下校については、暑い時間帯を避けます。なお、体育の授業については、必要に応じて活動時間の短縮、場所の変更、活動内容の工夫等を行います。

### 【2 こまめな水分補給等】

- (1) 1時間ごとに水分補給するよう呼びかけます。（1日当たり 1.2 リットルを目安）マスクを着用していると、のどの渇きに気が付かないことがあるため、特にこまめな水分補給を促します。
- (2) 運動時や大量に汗をかいたときは、必要に応じて保健室と相談し、適度な塩分の摂取も検討します。

### 【3 衣服等の調節】

- (1) 外に出る際や校庭での運動時は、帽子等を使用します。マスクもできる限り外すように声がけします。
- (2) できる限り通気性の良い涼しい服の着用や、衣服を調節についてご協力をお願いします。

### 【4 エアコン等の適切な使用】

- (1) エアコン、扇風機により適切に室温調節（18℃～28℃の範囲内）を行い、エアコン使用中もこまめに換気をします。
- (2) 日中はカーテンを使用する等、日差しを和らげ直射日光を避けるようにします。

### 【5 少しでも体調に異変を感じた時の対応】

- (1) すぐに先生に伝えるように、涼しい場所や保健室に移動させるようにします。
- (2) 水分や塩分を補給し、ぬれタオルや保冷剤等を使い体温を下げる等の処置をします。  
※急に暑くなった日や休日明け、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要なので、学校でも十分に配慮してまいります。

#### 暑さ指数に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT) (°C)	乾球温度 (°C)	注意すべき生活活動の目安 (注1)	日常生活における注意事項 (注1)	熱中症予防のための運動指針 (注2)	
33以上			<b>熱中症警戒アラート発表</b>		
31以上	35以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28～31	31～35		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25～28	28～31	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25	24～28	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21以下	24以下			ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給を行う。市民マラソン等ではこの条件でも要注意。

(注1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver. 4」(2022)より

### ～今後の予定～

- 9月1日(金)：1年生川遊び
- 5日(火)：6年生子どものための音楽会
- 6日(水)：休業日(教育課程研究協議会)
- 8日(金)：来入児検査(13:00下校)
- 14・15日：5年生高原学習
- 15日(金)：学校集金振替日
- 16日(土)：秋のPTA作業
- 19日(火)：5年生振替休業

- 9月21日(木)：避難訓練
- 9月30日(土)：40周年記念運動会
- ＊運動会予備日：10月1日(日)・2日(月)



合唱部の素敵な歌声に聴き入る低学年児童

上田市立南小学校  
教頭 小澤正行  
TEL 25-3721