令和7年度
伊勢崎市立坂東小学校
学 校 通 信

ばんどうたろう
坂東太郎

第　7号
令和7年5月20日(火)発行
校長　関根　崇史

明日から授業参観・懇談会



明日から３日間に渡り、授業参観・懇談会を行います。写真は、１年生廊下の掲示物の様子です。校内を見渡すと、子供たちの作品が、たくさん掲示、展示されています。そういった作品もさることながら、子供たちの頑張りをご覧になっていただきたいと思います。また、懇談会では、担任や学年担当より子供たちの様子等をお伝えします。多くの皆様のご来校をお待ちしています。



授業参観の開始時間は以下の通りです。内容等詳細については、配付済みの授業参観案内や学年通信でご確認ください。

5月21日(水)　5,6年　なかよし・いずみ学級　13:40～
5月22日(木)　3,4年　14:00～
5月23日(金)　1,2年　14:00～

今から始める熱中症対策

熱中症は夏に起こるものと考えている方も多いのではないでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の５月頃から発生します。とくに５月は、まだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。そこで、熱中症の症状と予防法について確認します。

【熱中症の症状】

熱中症とは暑さが原因で起こる体調不良の総称です。私たちの体温は、３７度前後のとても狭い範囲に調整をして生命を維持しています。しかし、熱の産出と放散のバランスが崩れると体温が急激に上昇して、さまざまな症状が起こります。

軽症(応急処置で対応可能)
・めまい　・筋肉痛や筋肉の硬直　・手足のしびれ　・不快感

中等度(病院へ搬送が必要)
・ひどい頭痛　・吐き気　・嘔吐　・倦怠感　・虚脱感

重症(入院して治療が必要)
・意識障害　・痙攣　・手足の運動障害　・高体温



【熱中症にならないために】

① **衣服を工夫する**
ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整しましょう。麻や綿といった通気性が良い素材を選んだり、吸水や速乾性に優れた肌着、下着を着用したりしてください。また、この時期は朝夕は気温が低く、昼間に急激に温度が上がることも少なくありません。朝から厚着をするのではなく、脱ぎ着がしやすい薄手の上着などを着用すると温度調節がしやすくなります。

② **日差しを避ける**
帽子を被るなどして直射日光を避けるようにしましょう。歩くときは、なるべく日陰を選ぶこともおすすめです。

③ **こまめな水分補給を行う**
軽い脱水は、のどの渇きを感じないため、意識的に水分をとるようにしましょう。重くて大変かもしれませんが、十分な飲料を水筒に入れて持参させてください。

④ **暑い日は頑張りすぎない**
適宜に休憩をとり、頑張りすぎないようにしましょう。少しでも熱中症を疑うような症状がでたら、作業を中断して休むようにしてください。

⑤ **十分な睡眠と栄養をとる**
睡眠がしっかりとれていないと体温の調節機能が低下します。また、栄養不足や栄養の偏りは、体力低下につながります。どちらも、熱中症になりやすくなりますので、睡眠と栄養をしっかりととり、健康で丈夫な体づくりに努めていきましょう。