

学校だより

# おっぴ



半田市立乙川東小学校

第3号

令和8年6月1日

発行責任者：西尾 睦美



6月に入りました。夜から朝は涼しさが残る日もありますが、蒸し暑く感じる日が増えてきました。熱中症が心配される時期がやってきたので、朝会で「熱中症予防」を呼びかけました。

## 【朝会にて】

今日から6月に入り、蒸し暑い季節がやってきました。

みなさんは、熱中症を知っていますか。どんな状態のことか知っていますか。熱中症は、体の中に熱がたまりすぎて、体が「助けて！」と言っている状態です。くらぐらしたり、頭が痛くなったり、気持ちが変わるくなったり、ぼーっとしたりします。ひどくなると、命に関わる状態になってしまいます。

熱中症にかかると、体が熱くなっているので、冷やすことが大切です。調子が悪いなと思ったら、早めに先生に言いましょう。

熱中症にかからないためには、みなさん自身がふだんから気をつけて生活することがとても大切です。忘れないでほしいことを、3つ言います。

○1つめは水分をとることです。

まだ、暑さに慣れていないこの時期は、のどが乾いていなくてもお茶やお水を飲むようにしましょう。

○2つめはよく寝ることです。

○3つめは朝ご飯を食べることです。

2つめと3つめは、健康管理と言います。健康管理は、自分でするものです。今、健康管理できてないなと思った人は、今日からしっかり寝る時間をとって、明日の朝はご飯を食べてきてください。自分の体は、まずは自分で守ることがとても大切です。



また、生活指導担当より、SNS上のトラブル防止として、「他の人が写っている写真を、その人に内緒でインターネット上にアップしてはいけない」という話をしました。朝会で全校児童に話したあとは、学年に応じて、以下の話を担任から話しました。お子様のSNS上のトラブルを心配されている保護者の方も多くいらっしゃると思います。ご家庭でも、この学校だよりをお使いいただき、お子様のSNS利用について話題にしてみてください。

■お友達が写っている写真は、絶対に勝手にインターネット（SNS）に載せない。

■他人が写っている写真は、写真の後ろの方に小さく写っている場合でも、勝手にアップしない。

■「これくらい大丈夫」という油断が、一生消えないデジタルの傷になることを忘れない。

## 体力テストの振り返り

学びにおいて、「振り返り」はとても大切な時間で、大きな意味をもちます。「振り返り」は、大切なことをもう一度確認したり、目標やゴールに向かって自分がどこまでいったか、どのように感じたか、どのように取り組んだかなどについて思い返したりして、自分自身とお話（自己内対話）をすることです。時には、それを発表する時間をとって、他の人の考えを聞くこともあります。「振り返り」の内容は人それぞれです。そこには、自分自身の思いが伴います。「うれしい」「難しい」「くやしい」「どうして？」などの思いをもつことは、次につながります。

今回は、2年生の【体力テストの振り返り】を一部紹介します。

### 50メートルそう

【はやく はしるために 気をつけたことは なんですか。】

- ・おもいきりはしった。まえを見てはしった。うでをふっておもいきりはしった。ちからいっぱいはしった。まえを見ておもいきりはしった。がんばってはしった。
- ・「いちについて」っていうから、そこでせんのちよっとうしろで止まって、「よーい」っていうから、右あしをうしろにやってはしります。

### ボールなげ

【とおくに なげるために 気をつけたことは なんですか。】

- ・ななめうへのほうこうになげたら10メートルぐらいとんだ。つよくなげた。おもいきりなげた。ちからいっぱいなげた。ボールがたくさんとんでうれしかった。
- ・ひだりの手をまん中ちよつとにあげて、あしをちよつとまえにやっってボールをなげます。

### たちはばとび

【とおくまで とぶために 気をつけたことは なんですか。】

- ・手をふってとんだ。手をふっておもいきりとんだ。あしあとのところにあしをのせておもいきりとんだ。ちからいっぱいいっぱいとんだ。まえをむいてとんだ。
- ・りょう手をうしろと、まえにやっってとびます。あと、ころぶときもあるけど手をまえにやればできます。

【体力テストのれんしゅうで、がんばったことやたのしかったことを書こう。】

- ・ボールが10メートルぐらいとんでうれしかった。体力テストでまつのをがんばった。うでをおもいきりふってはしった。ちからいっぱい体力テストをがんばった。体力テストでいろいろがんばった。

