



学校・家庭・地域をつなぐ

# 塩浜小 学校だより

令和3年6月11日  
No.8

## 「家庭読書」をお願いします 6/15~6/21

前回の学校だよりでもお伝えさせていただきましたように、読書活動推進の一環として、「家庭読書」に取り組んでいきたいと思えます。読書は、子どもたちの思考を活発にしたり、心を豊かにしたりします。ぜひこの機会に、お家の方とともに読書をする時間を設けていただき、読書に親しむ態度をそだてることができたらと思えます。

また、この取り組みは、学校・教育委員会・PTA 連合会が協力して行っています。チェックシートには、家庭でゲームをしたりテレビを見たり家庭学習をしたりする時間や、朝ごはんを食べること、寝る時刻など、子どもたちが規則正しい生活リズムを身に付けるための項目もあります。

今回は、6月15日(火)~6月21日(月)の7日間で取り組みます。各ご家庭で、お子さんと話し合っていたいただき、ルール作りから始めていただくのもよいと思えます。最後に、お家の方からのコメントを書いていただく欄があります。どうぞ、お子さんに温かいメッセージや励ましのメッセージをよろしくをお願いします。

### 【方法】

- テレビやゲームなどのスイッチを切りましょう。
- 家族のだれと読んでいただいても結構です。「お互い違う本を読む」「一冊の本を交代で読む」「同じ本を読む」「読み聞かせをしてもらう」など、一緒に読む時間(空間)をとってあげてください。
- 家庭読書に取り組めた日は、チェックシート(家で本を読む)に色を塗りましょう。
- 読書だけではなく、そのほかの項目についてもできたかどうか振り返って色を塗りましょう。
- お仕事等の都合で、家庭読書に取り組めない場合もあるかと思えます。そのような日は、子どもたちだけの取り組みでもかまいません。
- 最終日には、お家の方からの一言をご記入いただき、6月22日(火)に提出してください。



朝読書



図書館司書による  
読み聞かせ

## ～ 水分補給の大切さを教えていただきました ～

6月に入り、だいぶ暑くなってきました。このような中でも、子どもたちは運動場へ出て、元気にサッカーをしたり、鬼ごっこをしたりして遊んでいます。

6月7日(月)に、栄養教諭の橋本先生にお越しいただき、5年生児童に、熱中症にならないために水分補給の大切さと水分補給のしかたについて、クイズ形式で教えていただきました。



① 水分をとるタイミングは？

- A のどがかわいた時
- B こまめに飲む
- C ごはんを食べる時

①答えは・・・B  
めやすは、約1時間に1回。  
のどがかわいてなくても飲むようにしましょう。

② どのくらいずつ飲んだらいいの？

- A コップ1ばいくらい
- B 飲めるだけたくさん飲む

②答えは・・・A  
体が一度に吸収できる水分は、コップ1ばいくらいまで。ゆっくりと飲む方が効率よく吸収されます。

③ 汗をたくさんかいたらどれを飲む？

- A 水やお茶だけ
- B スポーツドリンクなど

③答えは・・・B  
塩分やミネラルが補えるもの。暑い日や汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクの方が失った水分のほかに、塩分やミネラルも補給できます。

④ 運動する時はいつ飲む？

- A 運動前・運動中に飲む
- B 運動後に飲む

④答えは・・・A・B  
運動後だけではなく、運動前や運動中に飲むことが大切です。

⑤ 食事は熱中症予防になる？

- A 食べても熱中症予防にならない
- B 食べると熱中症予防になる

⑤答えは・・・B  
食事の中にも、水分や塩分があります。ごはんの中にも水分がたっぷりあります。朝ごはんをしっかり食べましょう！

### 水分補給について

学校での水分補給は、水やお茶等を基本としますが、その日の天候及び体調や学校での活動内容にあわせて、保護者の方が必要と判断された場合、熱中症対策としてスポーツドリンク等を持たせていただくことも可能です。なお、スポーツドリンク等を持参する場合は、次のことに注意してください。

- ①登下校の際に、子どもが自販機やコンビニなどで買うことがないようにしてください。
- ②衛生的に飲用するため、回し飲み等は避けるようにご指導ください。
- ③市販のスポーツドリンクは、ペットボトルホルダーや水筒などの入れ物にうつして持たせてください。水筒などの入れ物は、必ず毎日洗浄し、清潔に保ってください。また、水筒によっては、スポーツドリンクを入れるとサビが生じたり、金属が溶け出して人体に影響を及ぼしたりする場合もあるようです。使用説明書をよく読んで安全性をご確認の上ご使用ください。
- ④スポーツドリンクは、糖分が多く含まれているものもあるため、むし歯や肥満などの原因となる場合もあります。飲みすぎに注意するなど、ご家庭で飲み方の指導をお願いします。
- ⑤学校の水道水は、環境衛生検査を適切に実施していますので、飲用することができます。

※保健室には、緊急時に備えて経口補水液も常備しています。