

保護者の皆さまへ

寝屋川支援校長室だより

令和4年7月11日 No.6
大阪府立寝屋川支援学校
校長 阪本 友輝
准校長 藤田 太郎

6月14日から梅雨入りしていましたが、6月28日には梅雨明けし、梅雨の期間は過去最短といわれています。気温については、6月23日から最高30℃を越す日が多く、7月1日には38℃を記録しました。例年より暑さが続くともいわれていますので、夏休みの過ごし方や、熱中症対策を含め、お子様の体調管理等、よろしくお願いします。

●熱中症対策について

「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり体がバテてしまったりするのでかえってよくない」という考え方は現在はありません。体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいていますので、身体の活動強度にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。特に、湿度が高い日や風が弱くて皮膚表面に気流が届かない条件の下で、汗をかいても蒸発しにくくなり、汗の量も多くなります。その分、十分な水分と塩分を補給しましょう。また、人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。[環境省熱中予防サイトより]

そのため、普段より水筒を持参していただいておりますが、水、お茶の他に塩分を含むスポーツドリンクの持参をしていただいても構いません。しかしながら、学校ではペットボトルを捨てることができませんので容器の変更や、ドリンクの色が見えないようペットボトルホルダーをつけるなど工夫をお願いします。

●国際交流 小学部4年生

本校の中学部におられ、現在タイで勤務されている松井先生と小学部4年生との交流会が行われました。交流した児童は、タイのナコーラーチャシーマー県第11特別支援教育センターに在籍する7歳～11歳の5名と本校小学部4年生です。

音声がつながらない時間帯もありましたが、映像を通じた交流でそれぞれの学校の雰囲気を感じ、楽しく充実した時間を過ごしました。

以下の内容で実施しました。

- 1) あいさつ
- 2) 代表者による自己紹介
- 3) クイズ
- 4) ダンス（エビカニクス）



松井先生ありがとうございました。