

## 「秋バテ」

校長 石井 寛

8月17日からスタートした2学期。つい先日まで、教室での冷房は欠かせず、熱中症を心配する日々でしたが、シルバーウィークあたりから、気温の変化を感じ、過ごしやすくなったように思います。待ち遠しかったさわやかな季節の到来に少し「ほっ」としています。

さて、朝の登校時や、授業中の様子を見ると、例年より早い2学期の開始だったことも影響しているかもしれませんが、少し疲れ気味のあおぎりっ子もいるように思います。連日の猛暑だったので、その暑さを乗り切るために、体力を使い「夏バテ」のような状態なのかもしれません。ただ、この頃は、「秋バテ」といわれる症状が子どもたちにもあるようです。ちょうど今くらいの時期に、夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態を「秋バテ」と言うそうです。原因として考えられることは、冷房の継続使用や、冷たい食べ物や飲み物の取りすぎにより、自律神経が乱れてしまうことが原因の一つと考えられています。さらに、朝晩と日中の寒暖差や、秋の長雨、台風などの低気圧の影響も要因になっているようです。

こういった症状を改善するためには、ややぬるめの湯船につかるようにしたり、軽めの運動を毎日続けたりすることにより自律神経の機能を回復させ、さらに脱ぎ着がしやすい服装によって温度差の管理をすることや、冷たいものを控えて温かいもの、ビタミンの豊富な食べ物を食べることも有効だということですが、なんととっても、早寝、早起き、朝ごはんをはじめとした、規則正しい生活が、子どもたちにとって重要だと思っています。

今年は、2学期の開始が早まっただけでなく、今までできていたことができなくなったり、様々な制約があったりと、普通と感じていたことが普通でない、異例の状態が恒常化しています。

このような状況が続く中、子どもたちは、知らず知らずのうちに、心や身体にダメージが蓄積されているように、私は感じています。今までは、子どもは元気が普通で、子どもに「秋バテ」の話は、??・・・とお感じの方もいらっしゃると思いますが、普通ではない今年は特に、周りの大人も気を配る必要があるのではないのでしょうか。

10月になり、いよいよ「秋」本番です。秋は「食欲の秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」などいろいろな活動を活発に行うことに最適な季節です。そしてその活発な活動の前提となるのが、健康です。「秋バテ」などせず、多くのあおぎりっ子たちが、澁刺と「〇〇の秋」を実感してほしいと心から願っています。

10月の行事予定(○数字は学年 [み]はみやのこを表す)【変更になる場合もあります】

日・曜日	行事等	週
1 木	おはよう活動 委員会活動	A
2 金	登校指導 学級の時間	週
3 土	土曜チャレンジスクール	
4 日		
5 月	朝G・S	
6 火	学級の時間	C
7 水	【特別日課3時間】就学時健康診断 給食なし	
8 木	朝読書 クラブ活動	週
9 金	朝G・S	
10 土		
11 日		
12 月	朝G・S	
13 火	あおぎり集会 授業公開午前①⑥/午後②⑤	C
14 水	朝G・S 授業公開午前③④	
15 木	朝読書 授業公開予備日①②⑤⑥ 4年生以上6時間	週
16 金	学級の時間 授業公開予備日③④	
17 土	土曜チャレンジスクール	
18 日		
19 月	朝G・S	
20 火	音楽朝会	B
21 水	朝G・S	
22 木	朝読書 4年生以上6時間	週
23 金	教育相談週間(30日まで)	
24 土		
25 日		
26 月	教育相談 放課後チャレンジスクール	
27 火	朝会	B
28 水	教育相談 中学校見学⑥	
29 木	教育相談 4年生以上6時間	週
30 金	教育相談	
31 土	【特別日課4時間】土曜授業 給食なし	

11月の行事予定(○数字は学年 [み]はみやのこを表す)【変更になる場合もあります】

日・曜日	行事等	週
1 日		
2 月	朝G・S	B週
3 火	文化の日	
4 水	登校指導 朝G・S	
5 木	おはよう活動 委員会活動	B
6 金		週

【10月の生活目標】

感謝をする心をもとう

【放課後の校庭使用について】

10月から、児童の放課後の校庭使用は、さいたま市の定時放送に合わせ 16:00 までとなります。よろしくお願いします。

【体温記録票の記入について】

11月の学校公開(マラソン)に向け、10月中旬から体育の授業等で練習に取り組みます。つきましては、健康状態を確認し、安全に取り組めるよう、これまでの体温記録票に、持久走練習の可否を記入する欄と保護者の押印欄を追加しました。学校公開(マラソン)が実施されるまでは、忘れずにご記入ください。記入漏れがある場合は、練習に参加できません。ご協力のほど、よろしくお願いします。

【教育相談週間について】

23日(金)から30日(金)は教育相談週間です。アンケート等をもとに、よりよい学校生活を送れるよう、全児童を対象に担任が面談を行います。

【教職員の異動等の情報について】

- 9月1日(火)から、檜垣 禎江 教諭が少人数指導に着任しました。
- 学校警備員の岡都 暉雄が9月11日(金)をもって任期満了となりました。9月14日より、葉山 正博が学校警備員に着任しました。

【校内音楽会について】

慎重に検討した結果、本年度の校内音楽会は、実施しないことといたします。その代替として、録音、録画した各学年の演奏を、学級の時間に各学級で視聴します。

【特別な下校時刻のお知らせ】

- 【R2.10月】
- 7日(水)【就学時健康診断】全学年→11:00頃下校
  - 28日(水)【中学校見学】6年→16:30頃下校
  - 31日(土)【特別日課4時間】全学年→11:35下校