



隈府小だより

学校教育目標 「自ら考え なかまと高め合う 隈府小
～ 明日が楽しみな学校をめざして ～」

隈府小学校
学校だより No.5
文責 芹川博文
5月15日(金)

暑熱順化 「ええ塩梅（あんばい）」の大切さ ～ 子どもの自己調整力と耐性を育む体づくり ～

「暑熱順化」という言葉を耳にすることが増えてきました。かつて私が子ども頃は、「こぎゃんよか天気、教室にじっとしとらんで、外でほういっばい遊んで来い」と、言われたものです。今では、「今日は暑さ指数が危険数値ですので、外で遊ばません。教室で静かに過ごしましょう」の放送を流す時代となりました。しかし、それが続くと当然暑さに対する耐性が弱まります。そこで、暑熱順化の考えがクローズアップされました。徐々に暑さに慣れさせ発汗作用で体内の熱を逃がす体にして、多少の暑さには耐えられる体をつくっていくというものです。ポイントの一つは、自分で判断して行動することと考えます。「みんなと同じ」だけでは熱中症になるリスクが高まります。「今日は大丈夫」「これくらいでやめておこう」と、自分の体調を考えて行動を決め、暑さに耐えられる体づくりを進めていきます。



大型連休が終わり、本格的に運動会の練習が始まりました。体が慣れておらず、しんどかった子どもいたことでしょう。体調がすぐれない時は無理をせず回復させることが大切です。同時に、多少の疲れや筋肉痛など、乗り越えられる山は、成長のチャンスでもあります。運動会の練習を通して、多少の暑さやきつさには負けない体と心へと成長してほしいと願います。何事にも、「ええ塩梅（あんばい）」が大切です。子どもの自己調整力と耐性を育むためには、我々大人も、過保護にも放任にもしない「ええ塩梅」の支援と見守りの見極めを心掛けたいものです。

本格的な今年の夏を前に、今、意識して体づくりをしておくことが大切です。引いては、将来10年先、20年先、彼らが大人になった時の「確かな土台」につながるとも考えます。

隈府小 グランドデザインから

今年度の隈府小グランドデザインの一部です（裏面に、全体を掲載します）。



- 考えるスペース
- 主体的な児童会活動・係活動
- 没頭する時間
- 子どもが学びの主体となる授業
- 本物に触れる学び
- 思いが伝わる自分の言葉

みんながつくる
明日が楽しみな学校
(Well Being な学校)

自立（他者に頼らず自分の力ですること）と、自律（自分を律して他者と共生すること）を目指し、「なりたい自分を思い描き、やってみて味わう」というサイクルを大切にしたいと願います。また、「考えるスペース」等の要素を、全ての教育活動で意識し、「明日が楽しみな学校」を目指します。主語は「自分」です。児童も職員も一人一人が傍観者でなく当事者です。

「今日も頑張った！」「明日の学校が楽しみ！」と、一人でも多く一日でも多く思えるように。

ツバメに感じる たくましさ

運動会練習の休憩時間、「先生、上を見てください」と言われて見上げると、巢にはツバメの姿がありました。ツバメは、遠くフィリピンやマレーシアなどから、2,000 km以上の距離を飛んで来るそうです。

今年は、いつもより早くから姿を見た気がします。これも気候の変動によるものでしょうか。カレンダーもスマホのナビも持たず、様々な環境の変化に対応して生きるツバメの姿。たくましさを感じます。

