

# オール東条

あかるく ただしく たくましく

学校だより 第18号

発行日：令和5年 9月4日

発行者：校長 石井 聖一郎

## 2学期がスタートしました



長い夏休みが終わり、元気な子どもたちが東条小学校に戻ってきました。どの子どももちょっとたくましくなった気がして、それぞれ充実した夏休みを送ったのかなと嬉しく感じています。朝から、子どもたちの元気な「おはようございます」という挨拶に私も元気をもらい、2学期も頑張ろうと元気が出ました。

### 【始業式 校長の話】

9月1日は防災の日、ちょうど100年前の9月1日に関東大震災が起き、10万5千人もの人がなくなりました。地震はいつ来るかわかりません。その時に命を守るためにどのような行動をとるとよいか考えておくことが大切です。

2学期も「あかるく ただしく たくましく」を合言葉にがんばりましょう。具体的には、東条小のみんなに「思いやりのある子」「考える子」「コツコツ努力する子」になってもらいたいと思っています。また、思い通りにいかない時やうまくできない時でもあきらめない「我慢できる子」になってもらいたいし、具合が悪い時、これ以上我慢したらまずいなと思う時は無理をしない「我慢しない子」にもなってもらいたい。

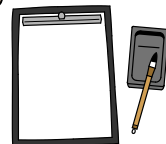
困ったことがあったら、先生たちになんでも言ってください。先生たちはみんなの力になります。

## 児童の表彰

## おめでとうございます！！

### 千葉県小・中・高校席書大会

☆書星会賞 1年1組 腰越 陽菜さん 3年1組 腰越 里々菜さん  
5年2組 金輪 ひなのさん 6年2組 高橋 七海さん



## 水筒の用意をお願いします！

熱中症対策において水分補給することはとても重要です。まだまだ、暑い日が続きます。お手数をおかけしますが、毎日の水筒の準備を引き続きよろしくをお願いします。

水筒の中身については、水・お茶類・スポーツドリンク類とさせていただきます。

スポーツドリンクは、運動で溜まる乳酸の分解や回復に効果的なクエン酸や糖質を多量に含んでいるので、水分と塩分を補給できるだけでなく、疲労回復にも効果的です。ただし、スポーツドリンクには、500ミリリットルのペットボトル1本中、30グラム以上の糖分が含まれているものもあるので、のどが渴いたからと言って、麦茶がわりにスポーツドリンクをダラダラと飲み続けていると、糖の過剰摂取による肥満や虫歯になる危険性があります。また、酸性度の強い飲料なので、酸で歯のエナメル質の表面が解ける可能性もありますので注意が必要です。（農林水産省HPより抜粋）

塩分補給については、陸上練習等で、暑さ指数・運動時間・運動量・運動の質に応じて、塩タブレットを捕食させていきます。

登下校中の時間帯も暑いので、途中で適宜、水分補給をするよう話しています。ご家庭でも、十分な睡眠・栄養補給・帽子の着用など、熱中症対策への声掛け・ご配慮をよろしくをお願いします。