



暑い夏を元気に乗り切ろう



梅雨が長引く季節ですが、雨が降るごとに学校の植物もぐんぐん伸びてきています。人間には少し憂鬱に感じられる梅雨の雨も、農作物を育てたり、飲み水になったりと、まさに「恵みの雨」であるのだと感じさせられます。

とはいえ、蒸し暑い時季はまだまだ続きそうです。この時季を元気に乗り越えるために、ご家庭でも健康管理にご留意いただけるとありがたいです。下記に京都市から発行されている「熱中症予防のポイント」を掲載させていただいております。しっかりと「こ・え・か・け」を意識して暑い夏を乗り切ってほしいと思います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

7月14日（月）～17日（木）には夏休み前の個人懇談会を行います。お子さんのことについて、保護者の方とじっくりお話をさせていただく貴重な機会と考えております。短時間ではありますが実りある時間にしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

8・9月の予定

- 8月26日（火）2学期始業式・給食開始
26日（火）～29日（金）4校時授業
（13時20分完全下校）
9月29日（月）4年社会見学（さすてな京都）
30日（火）5年わくわくWORKLAND

こえかけで熱中症予防！

特に、高齢者、子ども、持病のある方、障害のある方は熱中症になりやすいので十分に注意し、積極的に声をかけましょう。

京都の暑い夏 熱中症にご注意を!!

- ポイント① こ** まめな水分補給
- ポイント② え** アコンを活用しよう
- ポイント③ か** いてきな環境づくり
- ポイント④ け** んこう管理をしっかりと

熱中症予防の詳細についてはこちらをチェック

個人懇談会 よろしくお願ひします

7月14日（月）～17日（木）の14時～17時に個人懇談会を行います。

個人懇談会では、ご家庭でのお子様のご様子を聞かせていただいたり、お子様の学校での様子をお話させていただいたりします。お一人10～15分間と短い時間になりますが、どうぞよろしくお願い致します。

個人懇談会の日時につきましては、6月30日（月）にプリントをお配りしていますので、ご確認をお願い致します。

◆ご来校の際は、入校証を必ずお付けください。

銀行振替日 7月10日（木）

	教材費	給食費	積立金	合 計
1年生	1,500円	4,700円		6,200円
2年生	1,000円	4,700円		5,700円
3年生	1,500円	4,700円		6,200円
4年生	1,500円	4,700円	2,000円	8,200円
5年生	2,000円	4,700円	4,000円	10,700円
6年生	3,500円	4,700円	0円	8,200円

熱中症予防のポイント「こえかけ」

- こ** まめな水分補給
 - のどが渇く前に水分補給を。塩分補給も忘れずに！
 - 運動時、起床時、入浴後などは、いつも以上に意識して水分補給をする
 - 運動や屋外での労働など、大量に汗をかけた時は水分補給と合わせて塩分補給も忘れずに！
- え** エアコンを活用しよう
 - 熱中症の約5割は屋内で発生！
 - エアコン使用中も、こまめに換気する
- か** 快適な環境づくり
 - 室温は28℃を目安に調整する
 - 気温や湿度の高い日は特に注意する
- け** 健康管理をしっかりと
 - きちんと食事し、適度な運動で暑さに負けない体をつくる
 - しっかりと睡眠をとり、体調の悪い時は、無理せず休養する

熱中症の主な症状

- | | | | | |
|-----------|------------|---------------|----------|-----------|
| 軽症 | ●手足がしびれる | ●頭ががんがんする（頭痛） | ●全身のけいれん | 重症 |
| | ●めまい、立ちくらみ | ●吐き気がする・吐く | ●体が熱い | |
| | ●こむら返り | ●体がだるい（倦怠感） | ●意識がない | |

応急手当の4か条

- その1** 涼しい場所で休息
 - その2** 衣類を緩めてからだを冷やす
 - その3** 水分と塩分補給
 - その4** 緊急時は迷わず医療機関（119番）へ
- 体を冷やす時のポイント！
- ① 太い血管のある脇の下、
 - ② 両側の首筋、
 - ③ 足の付け根を冷やす

緊急事態を見分けるポイント！

- ☐ 意識がない
 - ☐ 反応がおかしい
 - ☐ 自分で水分がとれない
 - ☐ 水分・塩分を補給しても、症状がよくなる
- ➡ **ためらわずに119番へ。救急車を呼んでください！！**
- ➡ **医療機関へ受診してください。**
救急車を呼ぶか迷ったときは#7119へ。

氷 7月の行事予定

日	曜	児童行事	保健行事	地域・PTA
1	火			
2	水		わ135年フッ化物洗口	
3	木	町別児童会・集団下校		
4	金	放課後まなび1学期最終日	246年フッ化物洗口	
5	土			
6	日			
7	月	456年クラブ活動 たてわり活動		
8	火			
9	水		わ135年フッ化物洗口	
10	木	5年非行防止教室 銀行振替日		PTA役員会
11	金		246年フッ化物洗口	
12	土			
13	日			
14	月	個人懇談会 完全下校13:20		
15	火	個人懇談会 完全下校13:20 あいさつ運動		
16	水	個人懇談会 完全下校13:20	わ135年フッ化物洗口	
17	木	4校時授業(完全下校13:20) 6年着衣水泳学習		
18	金	4校時授業(完全下校13:20) 1学期終業式 給食終了 親子そうじ	246年フッ化物洗口	
19	土			
20	日			参議院選挙投票日
21	月	海の日		
22	火			
23	水			
24	木	<div>夏季休業</div> <div>7月22日(火)～8月25日(月)まで</div>		
25	金			
26	土			
27	日			小野フェスティバル
28	月	6年京都市小学生水泳記録会		
29	火			
30	水			
31	木			



行ってきました！山の家！

5年生が、5月13日～15日に山の家宿泊学習に行ってきました。2泊3日、良い天気恵まれ予定通りに全ての活動を行うことができました。初めての宿泊学習でしたが、1日1日のめあてを達成できるように、グループや学年で協力しながら取り組むことができました。宿泊学習で学んだことを日々の生活の中でもいかしていってほしいです。



※行事予定は、事情により変更することがあります。

子どもたちの今と未来のため、社会のあらゆる場で
「京都はぐくみ憲章」を実践しましょう！

