

みさとの子

学校目標【ふれあい チャレンジ きらりかがやく 三里の子の育成】

～ すべては子どもたちの笑顔のために ～

田植え体験

記録的に早い梅雨明け宣言。近隣の田植えの様子を見ていると、あまりにも一気に気温と水温が上がって苗が焼けてしまっている所もあるようでした。田植えは、梅雨にする作業ですが、真夏にしているように見え、なんとなく違和感がありました。今年の夏は湯水になるかもしれない等と噂され、毎年毎年心配事が増えていくような気がします。

さて、6月30日（月）に三里地区青少年育成会・三里自然塾の主催で、5年生で田植え体験をすることができました。遊水地建設の関係で、今年度からは、西川の唐島重信様、良太様にお世話になり、稲を育てることとなりました。唐島様におかれましては、農繁期のお忙しい中に子どもたちのためにご尽力いただき大変感謝申し上げます。収穫まで水の管理、除草や害虫駆除などたくさんの手入れをしていただくことになるかと思います。子どもたちは収穫を楽しみにしております。どうぞよろしく願いいたします。



熱中症対策

いっきに夏になってしまいました。突然の気温上昇に体がついていかず、全国でも熱中症で救急搬送されたり亡くなったりした人がいます。熱中症の死亡事故の発生時刻は、10時～12時が最も多いというデータがあります。そこで、今一度生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」の点検をお願いします。睡眠時間の確保も大切ですが、今回は『朝ごはん』に絞って考えてみます。

朝ご飯の摂取には、活動のエネルギーを獲得するほかに、次の2つの効果があります。

- ① 寝ている間に失われた水分（約700ML）やミネラル（体の調子を整える栄養）を補う。
⇒水を飲むだけでは不十分です。
- ② 噛む動作で脳を活性化させる。

最強の熱中症対策メニュー

朝食メニューとしてのオススメは、梅干し入りおにぎり^①と味噌汁^②のセット^③だそうです。梅干しには汗で失われる塩分と、疲労回復が期待できるクエン酸が含まれていて、熱中症だけでなく、夏バテ予防にも効果的です。味噌汁は水分と塩分を両方補うことができるので、最強の熱中症対策メニューといえるでしょう。健康維持のため、熱中症予防のためにも、朝食はしっかりとることが大切です。朝の時間はとても忙しいとは存じますが、子どもたちの命と健康・家族のため（自分自身のためにも）にご配慮のほどよろしく願いいたします。