

## 「からだの準備」

校庭の桜の木もすっかり葉桜に衣替えをしました。柔らかい若葉の新緑とつつじの濃いピンク色が、春から初夏の爽やかな季節を演出してくれています。

4月20日（月）から、1年生の給食も始まり、上手に配膳した給食をお行儀よく食べていました。給食にはいろいろな食材が使われ、定番の献立から、他地域や外国の料理など、調理法も工夫されています。中には、食べ慣れないメニューもあるかも知れません。しかし、食べることは生きるエネルギーのチャージです。配膳された給食をしっかりと食べてほしいと思います。また、目の前の給食は当たり前に出てくるものではなく、多くの人の働きがあって準備されます。一食一食に感謝し、おいしくいただきます。心のこもった「いただきます」「ごちそうさまでした」をお願いします。

気象庁は今年、その日の最高気温40℃以上の日を「酷暑日」とすることを決定しました。最高気温35℃以上の「猛暑日」もなかなかインパクトのある言葉でしたが、ここ数年の夏の暑さはそれを軽く上回ってしまいました。

爽やかな5月であってほしいですが、そろそろ熱中症対策に取り組まなければならないと考えています。

特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの情報や暑さ指数計の値、活動内容や児童の体調等をチェックし、安全に留意した学習活動を進めていきたいと思っています。

熱中症予防に関するお便りも配付いたします。お子様と読んでいただき、気を付けていくことを一緒にご確認ください。

体の準備として、「汗をかく」ことが大切だと聞きました。今のうちに運動やお風呂で、体を暑さに慣らしていきましょう。