

## 夏休みの生活について

こどもたちにとって楽しい夏休みが始まります。そこで夏休みの長期休みにおいて、こどもたちにとって楽しく有意義な活動を行うとともに、規則正しくメリハリのある生活を送れるようにしたいと思います。

### 活動の基本

それぞれの活動への参加は自由とします。ただし、活動を行っている人の邪魔をしないようにします。

### 内容

#### ◆お勉強時間について

こどもたちは遊びに流されて宿題や家庭から提示されたお勉強をできないことがよくあります。そこで、お勉強時間を設けることで「みんなが勉強してるから私も一緒に勉強しよう」といった前向きな意思が働きます。午前、午後各 30 分のお勉強時間を設けます。

#### ◆外遊びについて

外あそびは気温を考慮して午前中とします。外あそびに行くか、室内で遊ぶかは自由です。公園遊びの場合、気温が高い日は熱中症のリスクが高くなり、また公園では日陰がないことや、低学年の体力にも配慮して、暑さ指数が 29 を超えた場合は公園遊びを中止することにします。熱中症への対策としては、①こまめな休憩と十分な給水、②体調の確認、③霧吹きでのクールダウンなどを行います。

#### ◆みんなであそぼう

トランプなどのゲームや紙飛行機などの工作、プラバン・スライム・手芸などをみんなで作り、普段あまり遊ばない人とも交流して、みんなで一緒に遊ぶ時間を設けます。そのことで、こどもたちの輪が広がり、お互いの絆が深まっていきます。遊びの内容は、こどもたちと相談して決めます。

#### ◆けん玉あそび

みんなで「けん玉基本 10 種」や「もしかめ」などのけん玉競技をして遊びます。実施時間は 10 分程度で、参加は自由です。



### 【環境省：暑さ指数】

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28~31) ※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28) ※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

環境省：熱中症に対する日常生活の指針

以上