



東っ子

令和8年度 学校だより

令和8年7月10日号

十日町市立東小学校

【学校目標】 なかよく かしく たくましく

熱中症に気をつけて 元気に過ごそう



7月に入り10日が経ちました。あと2週間で夏休みがやってくる時期になりました。梅雨明けがまだ宣言されていない中、毎日暑い日が続いていますが、この時期に心配されるのが、「熱中症」と「水の事故」です。暑さが増すほど、人は水辺に近づきたくなるようです。ニュースや新聞等では、悲しい事故の知らせが頻繁に目に耳に飛び込んできています。

東小学校では、熱中症予防のため、令和5年に後援会のご協力を得て熱中症予防計測器を3個購入させていただきました。現在、体育館と1階渡り廊下、教務室前の3か所で有効に活用させていただいています。他にも、帽子を必ず着用させ、休み時間には途中で水分補給の放送を流す、冷房をこまめに使うなど、熱中症の予防に努めています。

学校では子どもたちが暑い夏を元気に健康に過ごせるよう、様々努めてまいりますが、ご家庭でもお子さんの外出時には、帽子をかぶる、水分をとる、日陰を利用するように促すなど、熱中症予防の働きかけをお願いいたします。さらに、お子さん外出時には、子どもだけで水辺に近づかないように声掛け願います。

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防のめやす	対応
31以上	危険 (重症熱中症)	中止。屋内に避難し、冷房を最大限に活用し、水分をこまめに補給する。
28～31	注意 (重症熱中症)	中止。屋内に避難し、冷房を最大限に活用し、水分をこまめに補給する。
25～28	警戒 (重症熱中症)	中止。屋内に避難し、冷房を最大限に活用し、水分をこまめに補給する。
21～25	注意 (重症熱中症)	中止。屋内に避難し、冷房を最大限に活用し、水分をこまめに補給する。
21未満	注意 (重症熱中症)	中止。屋内に避難し、冷房を最大限に活用し、水分をこまめに補給する。



6年生 佐渡修学旅行



6月24日(水)、25日(木)に6年生が佐渡へ修学旅行に行ってきました。一日目は、新潟港からジェットフォイルで両津港に到着、お昼をいただいた後、鼓童の方から指導を受けての楽しい太鼓体験、漕ぎ方に挑戦したたらい舟体験、必死に粘った西三川ゴールドパークでの砂金採り体験をしました。

ごちそうを食べ、友達と仲良く夜を過ごした思い出のホテル万長を出発して、二日目は佐渡金山見学、トキの森公園でトキ観察をしました。両津港でおみやげを買った後はカーフェリーに乗りこみ、2時間半の船旅中にはカモメへのかっぱえびせんやりも楽しみました。そして、新潟港到着後はバスに乗って学校に予定時間よりも少し早く到着できました。目立った体調不良、怪我等なく、また公共機関やホテルではマナー良く過ごすことができました。素晴らしいとても有意義な修学旅行になりました。

5年生 妙高自然教室

5年生が、7月8日(水)、9日(木)、国立妙高青少年自然の家へ自然教室に行ってきました。一日目は自然の家到着後開講式を済ませ、野外炊飯でお昼のカレーライスづくり、午後からは青少年自然の家周辺のオリエンテーリング、入浴・夕飯後は夜空をながめた星空観察など、初めての豊かな自然体験をすることができました。二日目も晴天の中、午前中は仲間と協力の大切さを学ぶ妙高アドベンチャーにチャレンジし、おいしいお昼を食べた後は壁飾りづくり体験、そして、



夕方に学校に帰ってきました。普段できない体験活動によって、5年生の子どもたちはたくさんの学びを得ることができました。



<主な予定>



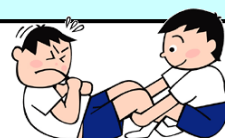
- | | |
|--|--|
| 13日(月) 昼休み清掃班長指導 | 21日(火) 期末大清掃③ |
| 14日(火) 全校5限放課
町内子ども会5限(地区長さん参加) | 22日(水) 全校4限放課、個別懇談会①13:30～ |
| 15日(水) 教育相談員来校、期末大清掃① | 23日(木) 全校4限放課、個別懇談会②13:30～
6年4限「美しい日本語教室」(劇団四季) |
| 16日(木) SC来校、全校5限放課、児童集会
読書出前講座 2～3 限(低学年) | 24日(金) 全校4限放課、個別懇談会③13:30～ |
| 17日(金) 期末大清掃② | 26日(日) 市 PTA 連合会役員交流会 |
| 19日(日) 『家読』の日 | 28日(火) 全校5限放課(1～3年4限給食後下校) |
| 20日(月) 祝日『海の日』 | 29日(水) 1学期終業式、給食最終日・給食後下校 |
| | 30日(木) 夏季休業開始(～8/30) |



個別懇談会 3日間(13:00～16:45) ⇒ 7/22(水)、23(木)、24(金)

※PTA 役員会で協議の結果、『プール開放』は実施しません。

縦割り班による全校一斉の体力テスト実施



6月9日(火)1～3時間目に全校一斉による体力テストを行いました。

6年生リーダーのわかば班(1～6年生で編成された縦割り班)ごとに、ローテーションをしながら空き教室や体育館に分かれて、反復横跳び・立ち幅跳び・上体起こし・長座体前屈(握力、50m 走、シャトルラン、ソフトボール投げの4種目は体育時に実施)の4種目に挑戦しました。今年で4回目を迎えたわかば班による全校体力テストでしたが、リーダーシップやフォロワーシップも活かされた有意義な体力テストになりました。



<反復横跳び>



<立ち幅跳び>



<上体起こし>



<長座体前屈>



珠 算 1 級合格 6年 笛田 悠真

<活躍する東っ子>

第16回 新潟県小学生陸上選手権(デンカビッグスワンスタジアム)

5年女子 800m 2位 佐藤 葵依

6年女子 800m 3位 井沢 仁衣風

第18回 魚沼地域親善陸上競技大会(十日町市陸上競技場)

女子共通 800m 1位 5年 佐藤 葵依

第26回 長岡小学生陸上大会(長岡市営陸上競技場)



小学5・6年男子 1500m 2位 6年 大久保 結喜

小学5・6年女子 800m 2位 5年 佐藤 葵依 3位 6年 井沢 仁衣凪