

にこにこげんき

木江小学校 ほけんだより No. 5
令和6年6月26日(水)発行
作成：坂田 (養護実習生)

梅雨の時期の熱中症に注意!



梅雨の季節になりました。蒸し暑く感じる日もあれば、雨が降りひんやりと冷たい日もあり、体調を崩しやすい時期です。まだ体が暑さに慣れていないこの時期ですが、梅雨の合間に突然気温が上がることもあるため、『熱中症』の注意が必要です。まだ6月だから・・・と油断することなく、熱中症対策を心がけましょう。



ポイント!

体を暑さに慣らすこと

体育の授業でけがを予防するために準備体操を行いますね。体も同じで、暑さに慣れていないと体がびっくりして体温調整がうまくできないことから、熱中症をおこしやすくなってしまいます。本格的な夏が始まる前に、生活リズムを整えてしっかりと汗をかき、体を暑さに慣らして熱中症を予防しましょう。

暑熱順化



熱中症を防ぐために・・・



ゆっくりお風呂に入る



汗が出る運動をする



睡眠を大切にする



朝ごはんを食べる

～水分補給も忘れずに～

暑いとたくさん汗をかくので体が水分不足になりがちです。水分補給をしないと熱中症をおこしてしまう危険があります。家の中でも外でも、こまめに水分補給をして、熱中症を防ぎましょう。

「早ね・早起き・朝ごはん」できていますか?



季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。毎日の『早ね・早起き・朝ごはん』はできていますか? ゲームの時間やテレビを見る時間がついつい長引いてしまい、寝る時間が遅くなっていませんか? 毎日の規則正しい生活は、1日を楽しく過ごす秘訣です。生活リズムチェック週間は終わりましたが、引き続き、心と体の元気のために、規則正しい生活を心がけましょう。

水泳指導が始まりました

6/21(金)から、水泳指導が始まりました。万全な体調で水泳の授業を行えるように生活リズムを正しておきましょう。

まずは早起き! いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。



～4年生「夏を元気にすごそう」～



4年生の学活科で「夏を元気にすごそう」というテーマで学習をしました。これから暑い夏を迎えるにあたって、自分たちができる暑さ対策は何だろう・・・と考え、夏を元気にすごすために必要なポイントや、気を付けたいことについて学習することができました。

～4年生がこの夏を元気にすごすために気を付けることを教えてくれたので紹介します～

- 「のどがかわく前に水分ほきゅうをする」
- 「すいみん時間をしっかりとる」
- 「ごはんを食べる」
- 「暑いと感じたらすぐに日かげで休む」
- 「すずしい服そうをする」
- 「クーラーを上手く使う」



熱中症を予防するには、水分補給や帽子をかぶるなどの「暑さ対策」はもちろん必要ですが、毎日の「規則正しい生活」が元気にすごすポイントです。早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べることなど、夏バテしないように今のうちに体力をつけて、元気よくすごしましょう。