

ほけんだより



H29. 5. 16
川東小学校 保健室

運動会の練習などで、活動量がグンと増え、疲れがたまりやすい時期です。運動会当日に力が発揮できるよう、今のうちから「早く寝る」「3食しっかり食べる」など、体調を整えることを意識しましょう。子どもは、疲れを自覚できないことが多いので、体調が崩れる前に、大人がしっかり休ませてあげることも大切です。



今からやろう！
熱中症
予防

① うんどうすると、体の中に「熱」がうまれるよ！



② そのままにしておくと、体温が高くなり、命に危険があるんだ。



③ そこで、あせをかくことで、体の中の熱を外ににがすことが必要だよ！



あせ汗をかく **ちから**の **ちょうさ** 調査 **こんなことがわかっています** (小学保健ニュースより)

ふだんから運動している人は、
冷房にたよってもたよらなくても、

5月以降、汗をかける体になっている



ふだん運動していない
冷房をじょうずに使っている

ふだんから運動している人より、1年中汗をかけない



ふだん運動していない
冷房にたよっている

なつ夏でも、ほとんどあせ汗をかけない



1日1回は汗をかく練習をしよう！

水分も
わすれずにとろう！

冷房にたよりすぎない

日ごろからある程度の暑さに慣れないと、暑さに対する体の対応ができなくなってしまいます。つまり、気温が高くても汗をかくことができず、高体温になり、また、血圧の調節がうまくいかなくなり、低血圧になりやすくなります。

食事はしっかり食べる

食べ物からの水分補給、塩分補給が大切です。朝ごはんを少ししか食べない状態で1日の活動をスタートすると、脱水や塩分不足になりやすくなり、熱中症の危険が高まります。

「日頃の生活習慣」が熱中症に大きく関係しています。

他にも夜ふかしをして睡眠不足などがあると、体調不良になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。熱中症のリスクを少しでも減らすために、規則正しい生活習慣の中で体づくりをしましょう。

運動会でかつやくできる「くつのはきかた」

- ① ひもやマジックテープをゆるめ、足を入れます。
(**かかとをふまない**こと！)

かかとは、
くつの命だよ！

- ② かかとにぴったり合わせるために、**かかとをトントン**と軽く地面に打ちつけます。



このとき、絶対につま先でトントンしないように！！つま先でトントンすると、くつの形がくずれ、足のトラブルにつながります。

- ③ **つま先をあげたまま**、ひもやマジックベルトを**しっかりしめます**。

ふだんから、このはきかたではくといいいよ！けがもしにくくなるよ！

