



わんぱく丸

子どもむけ

ほけんだより

令和5年9月4日

高野小学校

水分を取っていいばいい？

2学期が始まりましたが、まだまだ 35℃以上の暑い日が続いています。夏休み中もずいぶん暑くて外で遊べない日もたくさんありました。熱中しょうにならないために気を付けて生活したことでしょう。

熱中しょうの予防と言えば「こまめな水分補給」ですが、それだけでは熱中しょうになってしまうことがあります。いろいろな予防方法をするのと一緒に体の力を強くすることも大切です。かぜ気味だったり、ね不足だったり、食事がしっかり食べられていなかったりすると、体の力が弱まり熱中しょうになりやすいです。



まずは、規則正しい生活をして、体に力を付けましょう。

熱中しょうも規則正しい生活が大事



早ね早起き…暑くて寝苦しい夜は、エアコンを付けてねるなどして、しっかり睡眠時間を取りましょう。

生活点検も始まっているよ！



3食しっかり食べる…特に朝ごはんが大切。午前中の活動のエネルギー源です。パン、ご飯だけでなく、あと一品食べましょう。

他にも、ぼう子をかぶって直射日光を避けること、風通しの良い服そうをすること、運動中も必ず休けいをするなど、暑さから体を守ることを考えましょう。

運動する時には必ずしましょう！

大きなけがや熱中しょうなどは、運動をしている時に起きやすいです。でも、運動前にしっかり準備をしておくとかげや熱中しょうになることも少なくなります。これから運動会練習も始まるので、準備を忘れずしましょう。

○ウォーミングアップ、クールダウンをする。

かたくなっている体を温めると動きやすくなります。終わった後も体をほぐしておくとかげがとれます。



○水分補給をする

○足に合ったくつをはく

破れていたり、小さすぎたりするくつは早めに取りかえましょう。大きすぎるくつも危ないのでやめましょう。

○つめは切って、長すぎないようにする

クイズコーナー けがをしやすいのはどんな時？

①のんびりしている時 ②あわてているとき ③緊張している時

