

ほけんだより 5月

播磨小学校

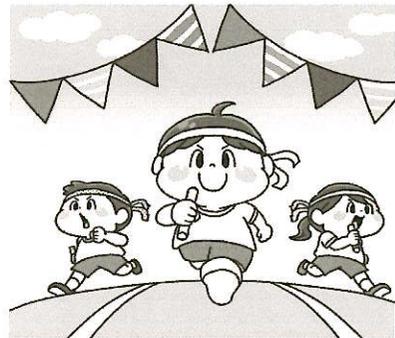
うんどうかい げんき 運動会におきて、けがをせず元気にがんばろう!

5月になり、天気の良い日は、あつくなってきましたね。きゆうにあつくなる今のじきは、「ねっちゅうしょう」になりやすいので、きをつけましょう。

「ねっちゅうしょう」とは、あせがたくさん出たり、体にねつがこもったときに、あたまがいたくなったり きぶんがわるくなるびょうきのことです。ひどくなるといのちにかかわることもあります。

6月の運動会にむけて、これかられんしゆうがはじまります。まい日、たくさんおちやをもってきて、こまめに水分をとりましょう。

じぶんで体のちょうしをととのえて、あつくても元気にたのしくすごしましょう。



せいかつリズムをととのえて、じゅんびうんどうなどで体をほぐして、けがをしないようにきをつけてくださいね。

よるははやくねましょう



あさごはんをたべましょう

じゅんびうんどうをしてけがをふせぎましょう

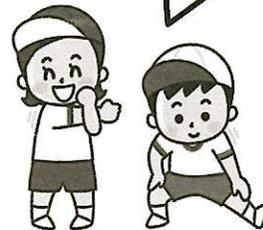


つめをきりましょう



運動するときの水分のとりかた

1. 運動の前
2. 運動中は20分ごと
3. 運動のあと



あしの大きさにあつたくつをはきましょう



体のちょうしのわるいときは休みましょう

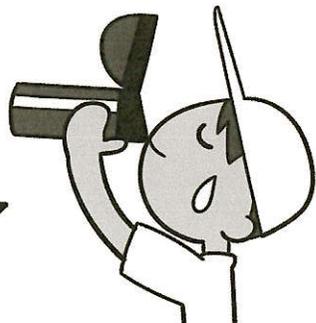


熱中症に気をつけよう



水筒を忘れずに

のどがかわくまえに水分をとりましょう



マスクをつけている人は、あついときや、うんどうのときには、ねっちゅうしょうにかからないために、マスクはずしましょう。

スポーツ飲料をもってくるときは、かならずお茶といっしょにのみましょう!



あせふきタオルで、あせをふきましょう



かならずぼうしをかぶりましょう



こまめにきゆうけいしましょう



お茶 スポーツ飲料

スポーツ飲料には なにがはいっているの?

あせのなかには、水と塩ぶん(しお)がふくまれています。あせをかくと、体から、水といっしょに塩ぶんもでていくので、ねっちゅうしょうをふせぐためには、水ぶんと塩ぶんをとることがたいせつです。

スポーツ飲料には、塩ぶん(しお)が入っているので、たくさんあせをかくときにはよいのですが、さとうもたくさん入っているので、のみすぎるとからだによくありません。

学校にスポーツ飲料をもってくるときには、かならずお茶といっしょにもってくるようにしましょう。

キレイ博士といっしょにチェック!

キレイ博士でできているかな?

からだ、

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



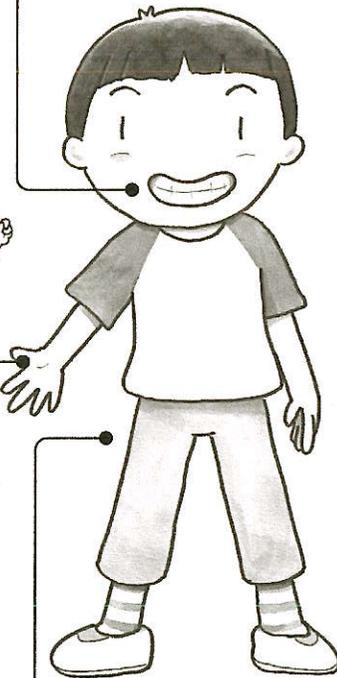
手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつけたたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さ切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをした時や鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



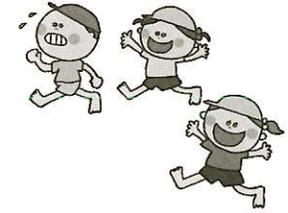
5月は、あつさになれよう!

体の中に熱がたまると、熱中症になります。人の体は、そうならないように、「汗」を出して、体の熱を外に出しています。あつさになれていない時期は、汗が出にくく、熱中症にかかりやすいです。「汗が出やすい体」になるように、つぎのことにチャレンジしましょう。

○お風呂では、ゆづねにつかる。



○軽く汗をかく
くらいの運動をする。



あつさになれるのは、数日~2週間くらいかかります。夏本番に向けて少しずつあつさになれておきましょう。

<お家の方へ>

★熱中症予防のため、毎日お茶を多めに持たせてください。

水分補給は、汗をかいた分だけの水分・塩分量が必要です。また、子どもは体内の水分組成率が多く、大人よりもたくさんの水分が必要です。お茶は多めに持たせてください。また、汗を多量にかいた時や、暑い中で激しい運動をする時は、水分と合わせて塩分の補給が必要です。熱中症対策として、お子様の体質や、気候、運動量に合わせて、適切な方法でご配慮ください。

- 塩分補給の1つの方法として、スポーツ飲料類をお子様を持たせて頂いても結構です。ただし、必ず、お茶も一緒に持たせていただきますよう、お願いいたします。スポーツ飲料類には、塩分(0.1~0.2%)の他に、糖分(約4~6%)も含まれています。糖分の入った清涼飲料水を、毎日水がわりに多量に飲むと、むし歯や肥満などの他にも、血中の糖分が増えて、のどのかわきが止まらなくなったり、尿がたくさん出て脱水症状になることがあり、注意が必要です。水分補給はお茶を基本として、スポーツ飲料類は必要に応じて補助的なものとして使用してください。
- お茶にひとつまみの塩を入れる。(めやす→1リットルにつき塩2グラム(ひとつまみ)の割合) 昔は、スポーツ飲料類がなかったため、麦茶に塩を入れて飲んでいました。
- 普段の食事の時に、みそ汁やスープ、梅干しなどで塩分を補給しておくことも効果があります。

- 運動会の練習が始まります。体調不良は、熱中症の原因になります。朝ごはんをしっかり食べ、夜は充分睡眠をとり、つかれを取るようになってください。
- 冷却タオルの使用は可能です。(名前を記入、自分で着け外しができ、学習の支障にならない形・長さのもの)