



呉市立宮原小学校

梅雨の時期 熱中症を防ぐために



梅雨の時期になり、蒸し暑くなってきました。熱中症の危険性が高まっています。熱中症の予防には、水分補給も大切ですが、日頃の食事やすいみんにより、体力をつけることも大切です。食事は、1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。すいみんは、7歳では10時間半、9歳では10時間、11歳では9時間半のすいみん時間が必要だと言われています。少しでも早く寝られるよう、やることをさっと済ませ、布団に入りましょう。

こまめな水分補給

バランスよく食べる

十分なすいみん



WBGT 指数を知っていますか？



WBGT 指数が 31℃以上の時は、原則運動中止です。屋内の涼しい所で過ごすのが良いです。

WBGT 指数

熱中症へのなりやすさを表すために、WBGT 指数(=暑さ指数)というものがあります。①湿度②日差しの強さ③気温の3つを取り入れた指標です。学校ではこの指標を元に、運動の中止等を判断しています。うちでもインターネットで『環境省熱中症予防情報サイト』と調べてみて、運動やお出かけの際の参考にしてください。



暑い夏 水分補給の落とし穴に注意！！

暑い夏。水分補給がとても大切ですね。しかし、状況に合わせて飲み物を選ばないと、熱中症とは別の病気を引き起こしてしまいます。

良くないのは、のどが渇いたからと言って、ジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料等で水分補給をすることです。これらの飲み物には、「砂糖」がとても多く入っています。毎日のように続けていると、「むし歯」や「肥満症」「小児の糖尿病」「ペットボトル症候群(一時的に起こる糖尿病)」などの病気を引き起こします。

多量に汗をかいた時はスポーツドリンク、その他日常生活の中で飲む時はお茶や水、おやつ時はジュースや炭酸飲料というように、状況に合わせて飲み物を選ぶようにしましょう。

夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいつに保つ》

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいつに保つことができます。

《体温を一定に保つ》

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。

雨の日のやくそく

梅雨の季節になり、かさを持つ機会が増えています。雨がやんでいる時のかさの持ち方に注意しましょう。後ろの人の顔や胸、お腹に当たらないように、かさの持ち方に注意しましょう。

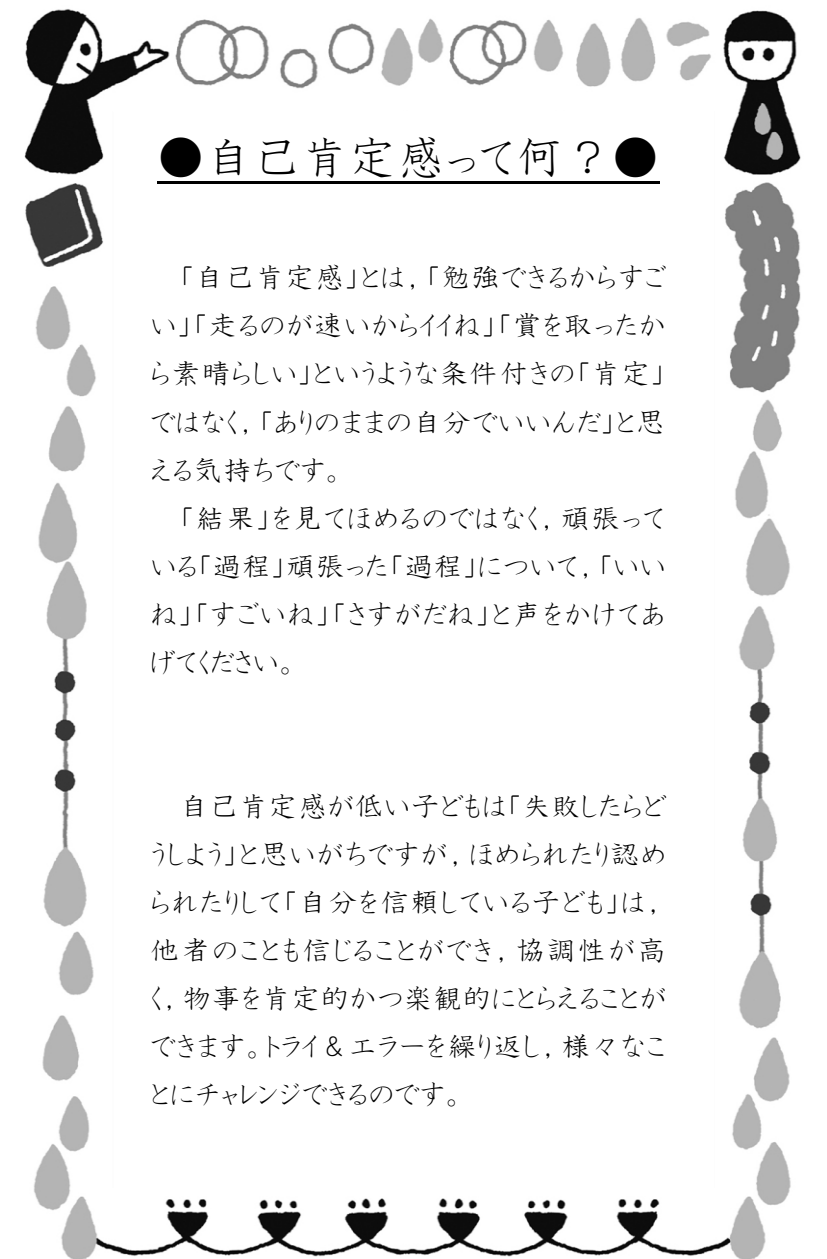
たたんだカサ、たて？ よこ？

給食マスクを忘れずに

日常生活におけるマスクは不要となりましたが、給食配ぜん時のマスクは必要です。宮原小学校では全員が配ぜんに協力するので、当番でない人も全員マスクが必要です。給食用のマスクを、マスク入れ(小さい巾着やジッパー等)に入れて持ってきてましょう。

保護者の皆様、お手数ですがご協力をお願い致します。

保健室からの
ちょこっと
コラム



●自己肯定感って何？●

「自己肯定感」とは、「勉強できるからすごい」「走るのが速いからイイね」「賞を取ったから素晴らしい」というような条件付きの「肯定」ではなく、「ありのままの自分でいいんだ」と思える気持ちです。

「結果」を見てほめるのではなく、頑張っている「過程」頑張った「過程」について、「いいね」「すごいね」「さすがだね」と声をかけてあげてください。

自己肯定感が低い子どもは「失敗したらどうしよう」と思いがちですが、ほめられたり認められたりして「自分を信頼している子ども」は、他者のことも信じてことができ、協調性が高く、物事を肯定的かつ楽観的にとらえることができます。トライ&エラーを繰り返して、様々なことにチャレンジできるのです。