



R7.7.4
九度山小
No.4

だんだんと暑い日が増えてきました。外遊びをしていなくても、学校の中だけで汗が出てきますね。休けい時間には毎回お茶で水分をとって、熱中症や脱水症状に気をつけましょう。しんどいな、と思ったときはすぐに先生に教えてくださいね。



熱中症は、暑いところや温度が高くムシムシするところにいるときに起こる体の不調です。

熱中症になると、おきること

・頭痛 ・吐き気 ・めまい

もっと悪くなると命にかかわることもあります。



暑さに慣れよう！「暑熱順化」

◎かるい運動をする ◎エアコンを使いすぎない ◎お風呂(湯ぶね)につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！

暑いからといって冷房をきかせすぎた部屋にいたり、アイスクリームや冷たいジュースで体を冷やしたりしていると、体が暑さに慣れずにしんどくなってしまいます。

梅雨が明けたら、季節が進みさらに暑い日が出てきます。

暑さに少しずつ慣れる「暑熱順化」をして熱中症になりにくい体を作り、夏を元気にすごしましょう。



あせでわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗

悪い汗



・小粒でサラサラ
・においが少ない
・乾きやすい



・大粒でベトベト
・においが強い
・乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

☑ 軽い運動をする

☑ お風呂では

湯船に浸かる

☑ 冷房の温度を

下げすぎない など



夏の運動とケガ

夏に運動を頑張るみんな、集合！ 夏場は熱中症が心配ですが、知らず知らずのうちに疲労がたまって肉離れなどのケガをする恐れもあります。

レギュラーを目指したい、もっと良いパフォーマンスをしたいという気持ちはわかりますが、やみくもに練習することが必ずしもいい結果に結びつくわけではありません。思わぬケガを防ぐためにも、次のことに注意しましょう。

- ・準備体操をする
- ・練習の合間に適度に休けいして、水分補給する
- ・栄養バランスのよい食事をする
- ・体が重く感じられるときは無理をしない
- ・十分な睡眠をとる



おうちの方へ

○「けんこうカード」の配付について

新年度からの数々の健康診断が終わりました。これまでご協力をたくさんいただきありがとうございます。

お子さまの健康状態を振り返る機会として、身体測定や健康診断の結果をまとめた「けんこうカード」を本日配付しています。

ご覧になったら、確認のために押印をして7月11日(金)までに学校にご返却ください。