

2学期スタート!

登下校で久しぶりに歩いてどうでしたか?夏休みは快適な室内で過ごすことが多かったと思います。みなさんの体が暑さを忘れていないか心配です。

これからの季節は、雨が降ると急に涼しくなりますが、日が射すとまだまだ夏の暑さです。9月1日からは運動会の練習が始まります。しっかりとがんばれるように、体の調子を整えていきましょう。

熱中症を予防し、元気に学校に通うために大切なお知らせです。おうちの人といっしょに読みましょう。

①(朝)ごはんを必ず食べる



活動のエネルギーと水分を補給しましょう。

水分補給というと水やお茶を飲むことを思い浮かべますが、基本は食事からとる水分とミネラルです。特に朝食は体を目覚めさせるスイッチにもなる重要なものです。必ず食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べているのに「すぐにお腹がすいちゃう」、「お昼前にお腹がすいて気分が悪くなる」という人は、「朝食は甘いパンだけ」という人が多いように思います。卵やバター、チーズなどを足してみましょう。朝食に一番おすすめしたいのは、米粒のごはん。おかずは、みそ汁、ちりめんじゃこ、納豆、のり、ふりかけなど簡単な物でよいのです。きつとちがいが感じられますよ。

②早く寝て、よゆうをもっておきる

睡眠不足は体が気温の変化に反応する力を低下させます。夜は早めに布団に入り、目をつむります。そして朝は、朝食をしっかり食べられる時刻におきたいですね。

*寝る直前までテレビやモニターを見つめていると睡眠の質が悪くなり、長い時間寝たのにすっきり目覚められない原因の一つになります。早めにスイッチを切るようにしましょう。



たりなくなっても、ひとにあげたり、もらったりできません。

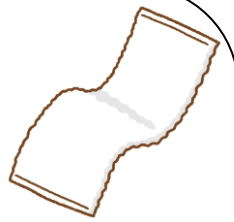
③十分な量の水分を持ってくる



帰るまでに水筒が空っぽになるようなら、もっとたくさん持ってくるようにしましょう。

体の熱を取り、吸収されやすい飲み物の温度は5~15℃といわれています。生ぬるいよりは冷たい方がよいのですが、氷がいつまでも水筒の中でカラカラいうようでは冷たすぎて胃腸を弱らせます。ひんやり程度にとどめましょう。

④ハンカチ・タオルを



いつでも使えるところに

顔も洗えるようにタオルを持ってきました。

雑菌が繁殖しやすいので、毎日洗って乾かします。(ぬれた物を入れるポリ袋もいりますね。)

うらめん 裏面につづく

◇水分補給について

スポーツドリンク・イオン飲料は、大量に発汗したり、食事が十分とれないときの水分補給に効果的です。しかし、通常の小学校体育の範囲では今のところお茶・水で十分と考えています。塩分を補給したいなら、お茶・水の中に塩を0.1~0.2%の濃さになるよう入れます。(1ℓに小さじ2/5杯が目安。精製塩でなく**自然塩・岩塩であることが重要です。**)

ミネラルを補給するためにも朝ごはんにはごはん^ごと汁物、野菜の入ったおかずなどをおすすめします。

- *保健室には救急用に経口補水液を常備しています。
- *お茶・水は十分持たせてください。水筒が空になった場合、学校で補充はしません。(水道水は飲用可能です。)

◇暑さに対する配慮について

高温多湿下での運動会練習となります。熱中症の予防に努めながら進めて参ります。しかしながら、暑さへの耐性・体力などは個人差が大きいことから、ご家庭においても一層のご配慮をお願いします。日中の活動による身体の熱が逃げず、夜間に体温が高くなることがあります。十分に水分を摂って、涼しく過ごす時間がとれますようお願いいたします。

◇運動靴について

二学期は子ども達の運動量が一段と多くなります。くつの傷み具合はどうですか？

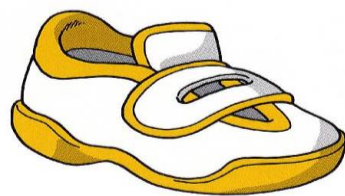
最近の子ども用くつは軽量で動きやすい物が多いですが、その分“すり減り”や“へたり”がとても早いようです。体もぐんぐん大きくなっています。サイズが合っているかどうか点検してください。

購入時には、ファッション性よりも運動のしやすさで選びたいものです。下記イラストを参考にしてください。

また、はき方も大切です。足を支えるために大切なかかと部分を踏みつぶしている子どもがいて、気になります。お家でも折に触れ、注意していただきますようお願いいたします。

幼児では平坦な靴底で足指での踏ん張りが効きやすいものが歩きやすい靴です。小学生では運動量が増えてきますが、足の構造はまだ大人のように強靱^{けん}とはいえないため、足を保護する動きのある靴を選びます。具体的には、靴のつま先と踵をもって捻った時に靴底に一定の硬さを感じるスニーカーで、面ファスナー(中学生以上では靴紐)型がよいです。

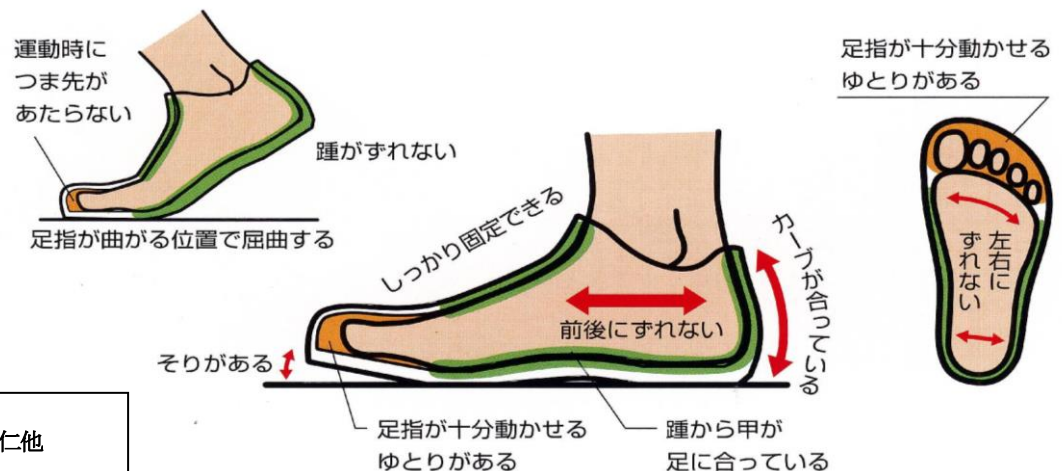
サイズ選びはまず足の長さを基準に選びますが、実際は履いてみないと分かりません。椅子に子供を座らせて、靴を履いてから踵を靴の後方に合わせて、靴の踏み返しで曲がる部分と足指の付け根の曲げ伸ばしで動く部分が一致していることを確認します。つま先は1cm弱くらいの余裕があり、踵を上げて踏み返しから先で接地した状態でも5mmは隙間のあるものがよいです。余裕を持たせすぎないように注意します。横幅は緩すぎずきつくないものを選びます。成長を見越して大きすぎる靴を選ぶと、足を痛めることになります。



面ファスナー型



靴ひも型



出典：「子供の足の健康のしおり」作成 関 敦仁他

(公益財団法人 日本学校保健会 平成31年3月発行)