

2学期スタート!

新学期が始まり、久しぶりにお日様の下を歩いたひともあったのではないのでしょうか。夏休みは快適な室内で過ごすことが多かった
お思います。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。5日から運動会の練習が始まります。暑くても
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」ということが

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。先生が

朝食に一番おすすめしたいのは、米粒のごはん。おかずは、ちりめんじゃ

②早くねて、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、気持ち

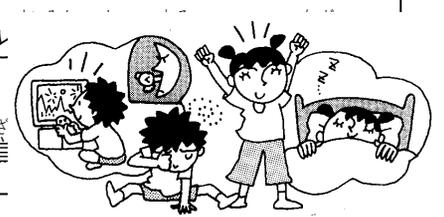
よく目覚めて、朝食をもりもり食べたい

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

時間ねても日直



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

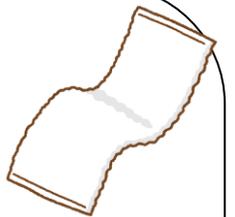
さん持ってくるようにしましょう。

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良いのですが、氷がいつ

までも水筒の中でカラカラいうようでは冷た過ぎる。飲み物は、お水

④ハンカチ・タオルを



いつでも使えるところに

効果的に体を冷やせるよう、練習の後には顔を洗いま

す。そのためにタオルを持ってきました。

湿ったタオルは雑菌が繁殖しやすいので、毎日洗って乾か

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、市販の物は糖度が高く、食欲を低下させるリスクも伴います。むし歯や肥満の心配もありますので、普通にごはんが食べられる健康状態ならば、お茶や水で十分と思われま

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る方法もあります。

(水1ℓに小さじ2/5杯が目安。精製塩でなく自然塩であることが重要です。)

*午前中の活動を支えるために、朝ごはんには米飯と汁物、野菜とタンパク源の入ったおかずをおすすめします。

*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

高温多湿の環境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いたします。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。帰宅後は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。(表情や食欲の他、尿が充分に出ているかどうかにもご注意ください)

◇運動靴について

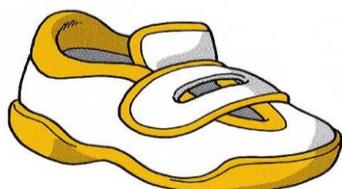
二学期は子ども達の運動量が一段と多くなります。くつの点検はお済みでしょうか?最近のくつは軽量で動きやすい物が多いですが、その分“すり減り”や“へたり”がとても早いようです。子どもは体もぐんぐん大きくなっています。サイズが合っているかどうか時々チェックしてください。

購入時には、ファッション性よりも運動のしやすさを重視して選びたいものです。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。お家でも折にふれ、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とはいえないため、足を保護する働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。

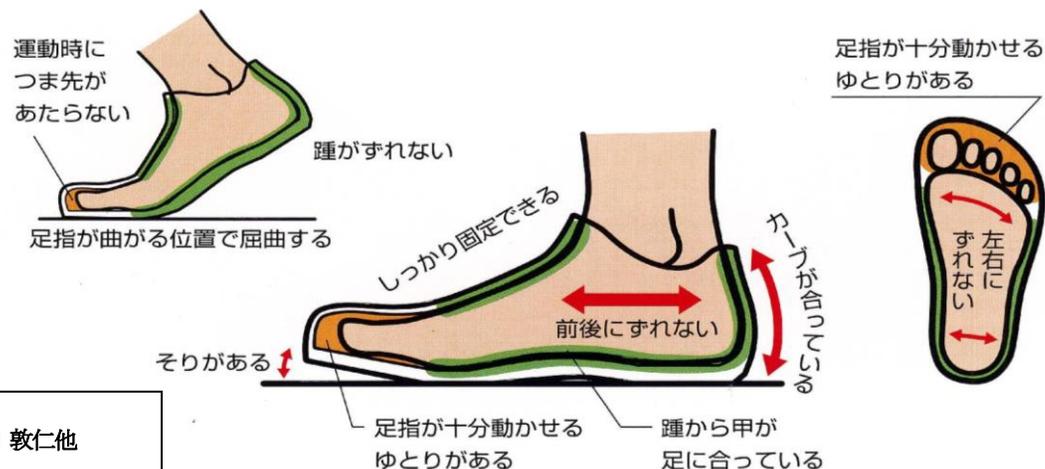
サイズ選びはまず足の長さを基準に選びますが、実際は履いてみないと分かりません。椅子に子供を座らせて、靴を履いてから踵を靴の後方に合わせて、靴の踏み返しで曲がる部分と足指の付け根の曲げ伸ばしで動く部分が一致していることを確認します。つま先は1cm弱くらいの余裕があり、踵を上げて踏み返しから先で接地した状態でも5mmは隙間のあるものがよいです。余裕を持たせすぎないように注意します。横幅は緩すぎずきつくないものを選びます。成長を見越して大きすぎる靴を選ぶと、足を痛めることになります。



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)