

2学期スタート！

新学期が始まり、「今日久しぶりにお日様の下を歩いた」という人もあったのではないのでしょうか。夏休み中は涼しく快適な室内で過ごすことが多かったと思うので、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ることもありますが、日が射すとまだまだ夏の暑さです。学校で楽しく安全に過ごせるよう、体の調子を整えていきましょう。

熱中症を予防するために大切なお知らせです。お家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よう。保健室の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、ちりめんじゃこ、納豆、のり、ふりかけなど簡単な物でよいのです。きっとちがいが感じられますよ。

② 早くねて、すっきりおきる

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って目を閉じるようにしましょう。朝、自然に目が覚め、すっきり起きることができたら「たっぷり・ぐっすり」眠れた証拠です。

*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、長い時間眠ったはずなのに、朝すっきり起きられない原因になることがあります。早めにスイッチを切り、『おやすみ準備タイム』をつくってきましょう。



③ 適温の水分を持ってくる

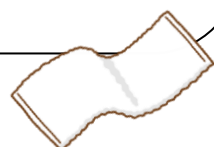


体の熱を取り、吸収されやすい飲み物の温度は5～15℃といわれています。生ぬるいよりは冷たい方がよいのですが、氷がいつまでも水筒の中でカラカラになっているのは冷たすぎです。胃腸を弱らせてしまうので×。また、凍らせておくと溶けるまで飲むことができないので、これも×です。

④ タオルをいつでも使えるように

効果的に体を冷やすために手や顔を洗います。ハンカチでは小さいので、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、毎日洗って乾かします。(ぬれたタオルを持ち帰るための袋も準備しましょう。)

裏面につづく



おうちの方へ^{かた}

◇水分補給について

スポーツドリンク・イオン飲料は、長時間の激しい運動や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、普通に食事ができる健康状態ならば、学校に持ってくる水分は、お茶や水が適当と思われます。

どうしても飲み物で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、朝食は米飯と汁物、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。
- *水筒が空になった場合、水道水で対応します。

◇暑さに対する配慮について

今年はことのほか早く夏が来ましたので、夏休み前の子どもたちの体はかなり暑さに適応していたと思います。しかしながら、休み中に涼しい環境で過ごすことが多かったならば、これがリセットされてしまっているかもしれません。もう一度、暑さに慣れさせていく必要があります。

表面に記載の通り、食事と十分な睡眠が熱中症予防の基本です。甘い飲み物よりも食事をしっかりとることや、昼間の活動の熱が身体にこもらないように、夜間涼しく眠れるようご配慮ください。

(体調は、表情、食欲の他、尿が充分に出ているかどうか判断材料となります。)

◇運動靴について

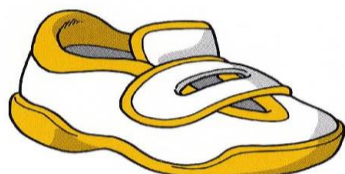
二学期は子ども達の運動量が一段と多くなります。くつの点検はお済みでしょうか？最近のくつは軽量で動きやすい物が多いですが、その分“すり減り”や“へた”がとても早いように感じます。また、子どもは足もぐんぐん大きくなっていきます。サイズが合っているかどうかのチェックをお願いします。

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。

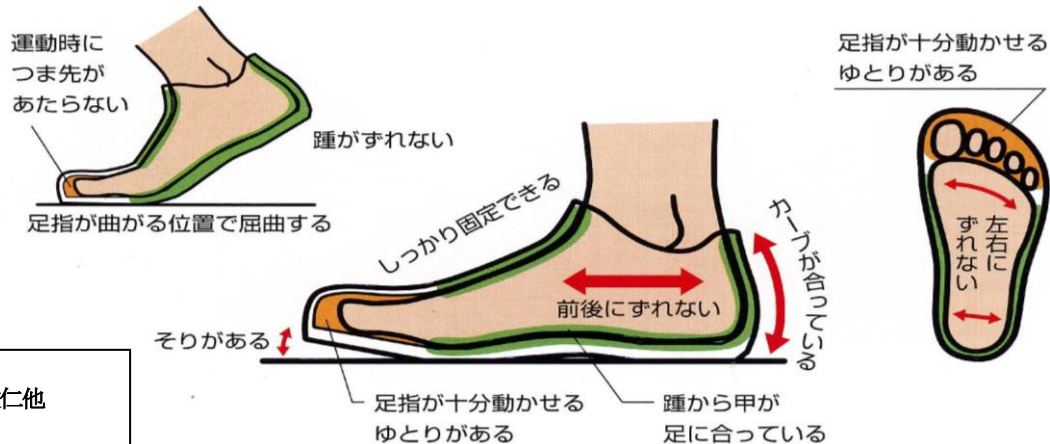
サイズ選びはまず足の長さを基準に選びますが、実際は履いてみないと分かりません。椅子に子供を座らせて、靴を履いてから踵を靴の後方に合わせて、靴の踏み返しで曲がる部分と足指の付け根の曲げ伸ばしで動く部分が一致していることを確認します。つま先は1cm弱くらいの余裕があり、踵を上げて踏み返しから先で接地した状態でも5mmは隙間のあるものがよいです。余裕を持たせすぎないように注意します。横幅は緩すぎずきつくないものを選びます。成長を見越して大きすぎる靴を選ぶと、足を痛めることになります。



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)