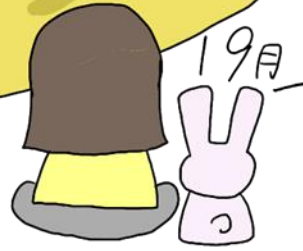


ほかんだより

令和5年9月1日

新地町立福田小学校 文責：長尾



2学期に入ってから2週間が経とうとしています。
 今の時期「初秋」とは言いますが、今年は9月に入ってもまだまだ暑さが
 続き、体の調子が心配されます。(昨年の今頃はお昼でも20℃台後半だった
 のが、今年は30℃を超える日も多いです…。)
 2学期は行事もたくさんあるので、みんなの力が十分に発揮されるよう、
 生活リズムを整えて、自分の体に向き合い、健康に過ごしましょう！

まだまだ暑い日続きます！ 上手に水分補給しよう。

飲み方は…

- × のどがかわいたら
たくさん飲む
- こまめに水分補給する

「のどがかわいた」と感じたときには、すでに体は『脱水』の状態になっていることがあります。のどがかわく前に飲むことが大切です。特に、**運動前・中・後**の水分補給を大切にしましょう！

運動中の水分、温度は…

- × ぬるい・温かい水
- 冷えている水

冷えている水は、体を冷やしてくれるだけでなく、体の中での吸収がよいので、すぐに水分を補うことにつながります。水筒には氷を入れてくれるといいですね。

腹痛予防には、一気に飲まず、少しずつこまめに飲むことが大切です。

おうちでは…

- × 寝る前後は飲まなくていい
- 寝る前に1杯、
起きたら1~2杯飲む

夜寝ている間にコップ2杯の汗をかくといわれています。そのため、寝る前後にもきちんと水分補給をすることが大切です。

また、汗では塩分も失われているため、朝食で塩分を補いましょう。

また熱中症予防には、

生活リズムを整えること

すいみん

あさ朝ごはん

服装を整えること

したぎ下着
はだぎ肌着

はんそで半袖
はんズボン

ぼうし

体調に合わせること

うんどう運動の
ちゆうし中止

やす休む

大切です。今年も様々なところで熱中症による事故が起こっています。特に、**休日涼しいところにずっといて暑さに慣れていない**と、週明けに熱中症になりやすくなります。休日にも**適度に汗をかく運動や入浴**をすることで、平日との暑さのギャップを減らすことにつながるため、意識して行うことができるといいですね。



