

ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和4(2022)年6月号

熱中症を予防しよう！



私たちの生活は、新型コロナウイルスが流行したこと
で常に感染症予防を意識したものに変わってきました。
感染予防をしながら、熱中症を予防しましょう。



◆マスク着用による熱中症の注意点

- ・熱が体の外に出にくくなり、体温が上がってしまう。
- ・口の中が湿っていて、のどがかわいていると感じにくいため、気が付かないうちに脱水症状（体の中の水分などが不足して体調が悪くなること）が起きてしまう。

◆予防のポイント

- ・のどがかわかなくても、休み時間ごとに水分補給をする。
- ・首の周りやわきの下、手のひらなどの血流の多い部分を冷やす。
- ・暑苦しい、しんどいと感じたらマスクをはずす。

★暑い日は、登下校や休み時間、体育の時間は積極的にマスクをはずすようになります。熱がこもってきたときは、マスクを少しあげたり、ずらしたりしながら、顔の温度を下げるようになります。



マスクを少しあげなす

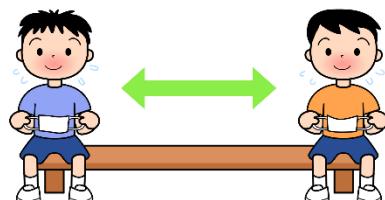


マスクをずらす



マスクをはずす

★マスクをはずすときは、周りの人と距離を取って、会話をひかえるようにしましょう。



水分補給と休憩も
忘れずに！



げんき

しゅうかん

がつ にち げつ がつついたち きん
6月20日(月)~7月1日(金)けーていーえすたいそうとく
元気モリモリ週間けー といー てー えす たい そう とく
KTS体操に取り組もう！-----

こんねんど げんき しゅうかん たいかん しせい み つ
 今年度の元気モリモリ週間では、体幹をきたえ、よい姿勢を身に付け
 られるよう、K(かんばく)T(たいかん)S(しせい)体操に取り組みます。

たいそう けいそく たいかん きんにく つよ ひとり
 この体操を継続することによって、体幹の筋肉を強くし、一人ひとりの
 じせい かいせん めざざ しがい じゆぎょう う べんきょう しゅううちゅう
 姿勢の改善を目指します。よい姿勢で授業を受けることで、勉強に集中
 がくりょく こうじょう たいかん
 でき、学力が向上していきます。また、体幹をきたえるとけがをしにく
 からだ つく まいにち とく
 い体を作ることができます。毎日、取り組むようにしましょう。

姿勢 OK? NG? チェック

じぶん いま じょうたい しつもん しがい かんけい
 自分の今の状態をチェックしてみよう。12の質問は、すべて姿勢に関係するもの
 です。YES(はい)か NO(いいえ)で質問に答えてみましょう。

- ① 週間に3日はカップラーメンを食べる (YES · NO)
- ② 朝ご飯を食べないことがある (YES · NO)
- ③ 1日に2時間以上テレビゲームをしている (YES · NO)
- ④ すぐに頬づえをつく (YES · NO)
- ⑤ よくつまづいたり、転んだりする (YES · NO)
- ⑥ 歩くスピードが遅い (YES · NO)
- ⑦ 1日の平均睡眠時間が9時間以下 (YES · NO)
- ⑧ 腰や肩に痛みがある (YES · NO)
- ⑨ テレビを見ているときや授業中に口があいている (YES · NO)
- ⑩ 前屈の姿勢で指先が床につかない (YES · NO)
- ⑪ 授業中にじっとしていられない (YES · NO)
- ⑫ 座っているときに足を組むことが多い (YES · NO)



★YESの数はいくつでしたか?★

10個~12個…ピンチ!早急に姿勢を正すトレーニングが必要です。

7個~9個…「姿勢の悪い子」予備群です。一つでも多く悪いくせを直しましょう。

4個~6個…よいでしょう。YESの数が増えないようにしましょう。

1個~3個…すばらしい!引き続き悪いくせをつけないように気を付けよう。