

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ので、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しましょう。熱がこもってきたときは、マスクを少しはなしたり、ずらしたりしながら、顔の温度を下げるようにしましょう。



マスクを少しはなす

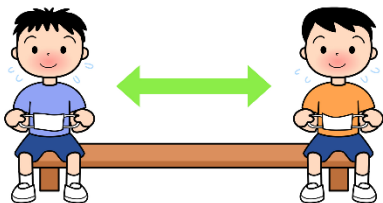


マスクをずらす



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、会話は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

元気モリモリ週間 6月20日(月)～7月1日(金)

けーていーえす たい そう

と く

KTS体操に取り組みもう！ -----

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(かんぼく) T(たいかん) S(しせい)体操**に取り組みます。

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

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

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

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

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。一つでも多く悪いクセを直しましょう。

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!引き続き悪いクセをつけないように気を付けよう。