

保

健

だ

よ

り

平成 25 年 7 月 1 日
練馬区立春日小学校
校長 矢島 直行



プール開きはしましたが、天候が悪く、なかなかプールに入れませんでした。
 ジメジメした梅雨が終わると、水泳の季節がやってきます。
 水泳は、全身の筋肉をバランス良く使うので、成長期にはとても大切な運動だと言われてい
 ます。今年の夏は、思いっきり泳いで体をきたえましょう。
 梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症にも注意が必要です。
 少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイントです。
 水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりをしましょう！

元気に水泳するために

<p>病気・けがのある人は 主治医に相談しましょう</p>  <p>心配なところがあるときは、お医 者さんに相談してプールに入るかど うかを決めましょう。</p>	<p>からだを清潔に しておきましょう</p>  <p>みんなで入るプールです。前日 の入浴、またプール前後のシャワーも 念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分に とりましょう</p>  <p>水泳はほかの運動と比べても、か なりの体力を使います。前日はもち ろんプールに入った日も早く寝まし よう。</p>
<p>健康観察を忘れずに しっかりやりましょう</p>  <p>不安があるときは無理しないよう に。またプールの中で具合が悪くな ったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食を きちんと食べましょう</p>  <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなっ たりします。水泳はかなりのエネル ギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動を しっかりやりましょう</p>  <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を 高め、事故を防ぎます。</p>

朝の健康観察を
お願いします



- ・熱は高くありませんか？
- ・頭痛はありませんか？
- ・顔色は良好ですか？
- ・腹痛はありませんか？

<おうちの人と一緒によみましょう。>

水泳は水の中での運動なので、泳いでいるときに汗をダラダラかいたりしませんが、エネルギーや酸素をたくさんつかっていることを知っていますか？
 ちょっとほかの運動と比べてみましょう。

エネルギーは？

歩く(30分間)	90キロカロリー
ラジオ体操(30分間)	120キロカロリー
テニス(30分間)	150キロカロリー
水泳(30分間)	232キロカロリー



ねっ！水泳はエネルギーをたくさん使うでしょう。ちなみに、おにぎり1個は148キロカロリー！

酸素は？

何もしないで楽に休んでも、生きていくためには酸素が必要です。このときの酸素の量を「1」と考えると…

ゆっくり歩くとき	2.5
野球をするとき	4.5



クロールでゆっくり泳ぐとき5.0となり、汗はかかないけど、野球よりもっと運動しているとからだは感じています。

汗をたくさんかいたり、のどがすごくかわいたりしないから気がつかないかもしれませんが、水泳は、とってもからだをたくさんつかっている運動なのです。

だから栄養をたくさんとって(3度の食事をしっかり食べる)、ぐっすり休んで(9時までには寝る)、水泳をしてくださいね！

「下着」をつけよう。でもなぜ？

暑いときは
下着なんて着ない
方が涼しい！

それ、ホント？

▶下着なしのとき

汗は皮ふの表面を流れ落ち、蒸発しない→皮ふの表面はベタリ、暑く感じる

▶下着を着ているとき

汗は下着に吸いとられ、蒸発する→皮ふの表面はサラリ、涼しく感じる

下着なしでは、せっかくかいた汗もムダになってしまいます。少しでも涼しく過ごしたいのなら、汗をよく吸いとる、清潔な下着を身につけるのがいちばん！なのです。



毎日出る汗は、1日約1リットル。その汗を下着は吸いとって、皮ふを清潔に保っています。からだが直接ぬれないようにもしています。



からだの表面
温度 31.5℃

下着をつけるとき
湿度 65%



からだの表面
温度 30.2℃

つけないとき
湿度 86%

つけないときの方がむし暑い！

7月10日(水)の2時～3時 学校保健委員会が開催されます。
 参加調査票の提出をお願いします。なるべく多くの方の参加をお待ちしています。