

やっと梅雨入りしたと思ったら、もう夏のような暑さがやってきました。前日との気温差が5度以上あるという日がもう何度もあります。毎日の天気予報をきちんと見て、その日にあった服装や準備ができるといいですね。外が暑くなると、外と室内の気温差も激しくなり、体温調節が難しくなります。暑さの感じ方は人それぞれです。冷房で冷えやすい人や冷房のあたりやすい席の人は、薄手の上着を用意するとよいですね。

水泳の授業が始まりました

水泳は気温や水温に影響されながら、水中で全身を使うため、体力の消耗が非常に激しい運動です。安全に行うためにはきちんとした準備が必要です。しっかり確認しましょう。

水泳の日の健康チェック

- 前日は早めに寝ましたか？
- しっかり朝ごはんを食べましたか？
- トイレで排便をしましたか？（出なくても便器に座る時間を確保しましょう）
- 体温は平熱ですか？
- ジュクジュクとした傷はないですか？鼻水や目やニは多くないですか？
- 手と足の爪はきちんと切っていますか？
- 耳垢掃除はしましたか？

すべてにチェックをつけて、元気に安全に水泳を行いましょう。元気に入水しても途中で少しでもおかしいと思ったら無理をしないようにしましょう。また、水の中でも汗をかくので、こまめに水分補給をできるように、水分を多めに持ってきましょう。



今年も熱中症の季節がきた!

暑熱順化



◆暑熱順化って？

「暑熱順化」は「体が暑さに慣れること」です。本格的に暑くなる前に、運動や入浴で汗をかきましょう。そうすることで、暑くなった時に汗をかいて上手に体温調節ができる体になります。熱中症にならないように、今のうちから準備をしましょう。

◆熱中症は「～不足」でなりやすい?!

熱中症は、「睡眠不足」「水分不足」「栄養不足」など、なにかが不足しているとなりやすさが急激にあがります。不足しないことが、熱中症対策のカギです。また、このイラストの子は「準備不足」ですね。帽子や水筒を準備することも大切です。

睡眠？水分？栄養？



熱中症に注意

この時期は自分のことはもちろん、友だちのことも注意して見てあげてね。



◆お互いに気かけよう

熱中症は「なんだかいつもと様子が違う」ということから気がつくことがあります。周りの友達の様子も気にしながら、「お水飲んでる？」「暑いね、大丈夫？」と声をかけましょう。調子の悪い子がいたらすぐに近くの大人に伝えましょう。