

夏バテ対策

校長 川口 和義

先月から始まった水泳学習も、台風の影響で気温が上がらず中止が続いた先週ですが、予想では7月から気温がどんどん上昇し、水泳学習に気持ちよく取り組みそうです。そして、さらに暑さが本格化し、「夏バテ」が懸念される時期でもあります。夏の暑さに身体が順応できずに現れる様々な症状を総称して、「夏バテ」と呼ばれています。この夏バテ予防には、運動、睡眠、栄養のバランスが大切です。暑い夏を乗りきるために、日常生活でできる対策を一部紹介します。

①生活リズム対策

私たちは、体内時計という機能をもっています。その体内時計は、朝日を浴びると調整されます。さらに、朝ごはんをしっかり食べると、身体が動く準備をしてくれます。

②しっかり睡眠対策

疲労は、睡眠中に回復されます。特に、22時～2時の間は、成長ホルモンなどの分泌が活発になります。十分な睡眠時間を取りましょう。

③冷房設定の対策

体温調節は、交感神経・副交感神経のバランスによって保たれています。しかし、温度差が大きい環境では、この神経のバランスが壊れてしまいます。冷房の設定は、外気温との差が5℃以下を目安としましょう。

④水分補給の対策

水分補給は、のどが渇いたと感じた時には遅いのです。体重の3%に相当する水分が失われると、脱水により身体の機能が低下してしまいます。脱水症状を予防する目安として、朝・晩の体重の差が2%をこえないように、こまめに水分補給をしましょう。

⑤適度な運動の対策

夏バテしない身体を作るには、軽い運動が効果的です。

これらの対策を意識して、暑い夏を健康で元気に乗り越えてほしいと思っています。

今月は、子どもたちの一学期の成長をお伝えするために、7月7日（火）から10日（金）までの4日間は個人懇談会を予定しております。限られた時間ではございますが、どうぞよろしくお願いいたします。

◆ペットボトル返却のお願い

水筒忘れてどうしても持ってきていただけない時や飲み切ってしまった時などに500ml ペットボトルのお水を渡しています。その場合、一週間以内程度で500mlのペットボトルの水の現物返却をお願いしています。暑い日があり、学校内のペットボトルの在庫が減っております。貸し出しが集中した際に、対応ができなくなりますので、早めに返却よろしくお願いします。

◆夏の遊び方について

日が長くなっています。気がつくとも夜の7時を過ぎていることもあります。学校でも時刻に気をつけて遊ぶように指導しています。

また、暑くなると水遊びに関係する事故の危険性や花火に関係する火事や騒音のトラブルが発生しやすくなります。学校でも指導しますので、お家でも放課後の過ごし方についてお話してください。

★花火を楽しむときはルールを守って安全に！！

これから夏本番を迎え家族や友人と一緒に花火で遊ぶ機会が多くなると思います。

事故が起こらないようルールを守り安全に花火を楽しみましょう！

<花火を安全に遊ぶポイント>

- ・花火は絶対に人に向けてない。
- ・風の強い時は花火をしない。
- ・水バケツを用意し、遊び終わった後は、水につけて火を消す。
- ・大人の人と一緒に楽しみましょう。

8月の主な行事予定

10日（月）～17日（月） 学校閉庁日
25日（火）始業式 11:25 下校
26日（水）B校時4時間授業 12:15 下校
27日（木）～31日（月）
給食開始 4時間授業 13:15 下校

学校の様子をホームページで毎日更新しています。
携帯電話・タブレット・スマホ等でもご覧いただけます。
「西陶器小学校 HP」で **検索**

7月の主な行事予定

日	曜	主な行事予定
1	水	諸費振替日、PTA おはよう会（2組）、一斉登校指導
2	木	平和週間1日～8日
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	4時間授業
7	火	個人懇談①13:00 下校
8	水	個人懇談②13:00 下校
9	木	個人懇談③13:00 下校
10	金	個人懇談④13:00 下校
11	土	
12	日	〇157 堺市学童集団下痢症を忘れない日
13	月	
14	火	なかよし学級 5時間授業
15	水	学校安全の日
16	木	給食終了 大掃除 14:00 下校
17	金	終業式 10:50 下校
18	土	
19	日	
20	月	海の日
21	火	夏季休業
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

