



横浜市立桂小学校

桂小だより

KATSURA NEWS LETTER

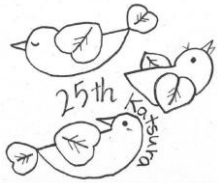
9月号

令和4年8月31日

Web: <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/katsura/>

学校についての詳細や学校生活についてはHPをご覧ください。

E-mail: y3katura@edu.city.yokohama.jp 桂小学校HPのQRコードはこちら→



健康に過ごすために

校長 寺澤 みゆき

39日間の夏休みが終わり、本日より前期後半の授業が再開しました。今年は久しぶりの行動規制のない夏休み。感染対策を講じながら、帰省や旅行に出かけられたご家庭も多いのではないのでしょうか。時間の縛りが緩やかなこの期間、ひとつのことにじっくり取り組んだり、新しいことに挑戦できたりした子もいるでしょう。夏休み中に培った力を、これからの学校生活に生かして欲しいと思います。

さて、8月23日に気象庁が発表した向こう3か月(9~11月)の予報によると、9月10月は東・西日本と沖縄・奄美は暖かい空気に覆われやすいため、例年に比べて気温は高くなるとのこと。11月によりややく秋らしく、気温、降水量ともに平年並みとなり、晴れの日が多くなりそうということ。まだまだ暑い日が続きそうです。

授業再開にあたり、子どもたちには健康に学校生活を送ってほしいと思い、今月の学校だよりでは、子どもが自分でできる健康管理について、お伝えしたいと思います。

まずは、熱中症の予防についてです。熱中症を防ぐためには、自分で自分の体の状態を理解し、対策をとることが必要です。

厚生労働省の資料によると、体内の水分の5%を失うと脱水症状や熱中症などの症状が起こり、10%では筋肉のけいれん、循環不全の発症、20%では命を失う恐れがあるということです。

子どもの場合は約70%が水分なので、体重30kgとすると21kgが水分です。そのうちの5%にあたる量は1.05L、10%は2.1L、20%は4.2Lとなります。「のどが渴いた」と感じるのは脱水している証拠とのこと。のどの渴きは1L近い水分が失われているサインだということです。

つまり、一気にたくさんの水を飲むのではなく、のどが渴く少し前に飲むなど、こまめな水分補給が熱中症の予防に有効だということでした。のどが渴いたかどうかは、自分でなければ分かりません。意識して補水できるようになって欲しいと思います。

そして、元気で過ごすために一番大切なことは、健康な体をつくることです。

早寝早起き、十分な睡眠をとることに気を配り、生活リズムを整えてくださっているご家庭も多いことかと思いますが、健康な体づくりのためには、子どもが自分で「食べる」ことに意識を向けることも大切です。

日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンスセンターの元永恵子さんは、「小学生にもできる食事のトレーニング法」として、1. 何が必要なかを考えながら食べる 2. よくかんで食べる 3. 何でも食べられるようになる といった3つのことをすすめています。

トップアスリートの中には、「食事トレーニングの一つ」に考えている選手もいるそうです。食事のとき、必要な栄養素のことを思い出して何をどのくらい食べれば足りるのかを考えてみたり、栄養を十分吸収するため、しっかりかんで食休みをとることを意識的に行ったりすることが、じょうぶな体づくりにつながるということです。

これから12月までの4か月間は季節も夏、秋、冬と変化していきます。学習活動も最も充実する期間です。一人ひとりが、心身ともに大きく成長できる学校生活にしてほしいと思っております。

地域の皆様、保護者の皆様、今月も桂小学校の教育活動に対して、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。