



No. 6  
R1.8.27

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読みください。

長かった夏休みもあっという間に終わり、1学期後半がスタートしました。  
約1か月半前の学校生活のリズムを忘れていませんか？2週間後には待ちに待った運動会があります。  
体と心を学校モードに切り替えて、けがをしないように過ごしましょう。

## 運動会の練習に向けて



### ◎ 早寝・早起き

なるべく早く就寝し、睡眠時間を十分に確保してください。小学生の理想の睡眠時間は9～11時間です。

### ◎ 朝ごはん

熱中症予防として、朝は食事から塩分を補給してください。いつもの食事＋梅干し1つでも効果的です！



### ◎ 毎朝の健康観察

少しでも不安なことがありましたら、体温測定をし、連絡帳などに一言書いてお伝えください。  
また、朝に嘔吐した場合はすぐには登校させず、様子を見てください。

### ◎ 体育着や赤白帽の洗濯

清潔を保つためにこまめに洗濯をしてください。



### ◎ 水筒の準備

この時期は、毎日十分な量の水かお茶の準備をしてください。また、水筒の衛生管理にお気を付けください。

### ◎ 運動にあった靴の準備

適切なサイズを確認し、けがをしにくい靴を選んでください。

靴で足の速さも変わってきます！！



## 熱中症対策！水分補給のポイント

- 飲料は5～15℃で吸収が良く、冷却効果も大きくなる。
- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2ℓの水分補給
- 起床時、入浴前後に水分補給
- 通常の水分補給には水かお茶
- 大量に汗をかいいた時は、塩分も忘れずに



子どもの1日の汗の量

やってみよう！！

いのちを救うAED！！

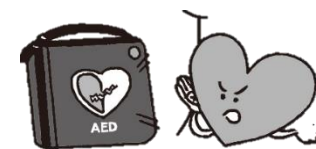
ちゃんと知っていますか？

問題1 どんな時にAEDを使うでしょうか。

- ① 手足が動かないとき ② 意識がないとき ③ 声が出ないとき

問題2 学校には、どこにAEDが置いてあるでしょうか。

- ① 保健室 ② 職員室 ③ 体育館



答え 問題1は② 問題2は③

AEDは、けいれんした心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きをもとに戻すための機器です。意識のない人に使います。学校はもちろん、駅やデパートなど人が多く集まるところに置いてあります。学校では体育館の南側（校庭側）の入り口に設置してあるので、確認してください。使い方は、電源を入れたら（または、ふたを開けたら）音声流れるので、その声に従って操作するだけです誰でも使えます。  
最近では、一般の人がAEDで命を救ったという事例が増えてきています。

## Let's 体力向上

- ① 背中合わせになって少し間を開けて足を開いて立つ。
- ② 2人同時に同じ側に振り返って、手の平でタッチする。
- ③ 反対側にひねってタッチする。
- ④ 両手を頭の上に上げて体をそりながら手と手をタッチする。
- ⑤ 前屈してまたの間から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。



できるだけすばやく3回連続くり返してみよう！

