

すこやか通信 5月号



令和6年5月13日
新宿区立花園小学校
校長 川崎 勝久
養護教諭

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

学校では来月の運動会に向けて練習が始まりました。子供たちの体調に留意し、暑さ対策をしっかりとしながら練習に臨んでまいります。

睡眠不足や朝食の欠食等は容易に熱中症を引き起こします。生活リズムを整え、しっかりと栄養、睡眠をとって元気に学校で過ごせるよう、ご家庭でも体調管理にお気を付けください。



【暑熱順化は今のうち！】

「暑熱順化とは」熱を外に放出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

暑熱順化には、数日から2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い時期。お子さんを登園させる時、何を着せればいいのか悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

下着 綿

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。

