



保健室便り

「運動会に向けて ～熱中症を防ぐために」

運動会まで1週間となりました。

当地は一年を通じて暑い気候ですが、日本の夏とは特徴が異なります。気温が高い日でも、湿度が低くなるため、日陰では風を涼しく感じることができます。

しかし、気温は高いため熱中症の危険は常に伴います。

【熱中症対策として 学校で取り組んでいる事】

運動会に向けて、毎日熱中症指数(WBGT)を確認しています。

また、安全に運動会を迎えられるよう

- ・休憩時間に外で活動する
- ・体育館の冷房に頼りすぎない

など、暑さに少しずつ体を慣らす熱順化を意識して準備を進めています。

【熱中症予防の基本は毎日の生活から】

熱中症は、その日の体調にも大きく影響されます。

体の調子を整えるために大切なのは

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・こまめに水分を補給する
- ・十分な睡眠をとる

運動会と「知・徳・体」

運動会という「体」をつかう行事というイメージがあるかもしれませんが

しかし、思い描く動きをするためにはどのように体を動かしたらよいか、熱中症を予防するためにはどのような生活習慣が大切かなど、「体」を十分に発揮するためには「知」も必要です。

また、仲間と声をかけあったり、協力したり、相手を思いやることは「徳」の学びにつながります。

運動会は「知・徳・体」が共に成長する機会でもありますね。

