

【暑い夏の乗り越え方】



気がつけば「今日の最高気温は、33℃でした。」と、ニュースで報道される日があり、急に猛暑日が出てくるなんてこともあります。

それでも、子どもたちは休み時間になると、運動場に出て遊び、汗びっしょりになって教室に戻ってきます。

今は、教室も空調があり、過ごしやすい温度になっています。

とっても良いことのようにも思うのですが、少し心配なこともあります。ヒトは定温動物で、汗をかいたり、体内に脂肪を蓄えたり、身体の様々な機能を動かしながら、寒かったり暑かったりする気温の中で、身体の調子を保っています。急な暑さに対応できるように「暑熱順化」という考え方があります。簡単に言うと、身体を暑さに慣らす、暑い中でしっかり汗をかく体の機能を整えるということ。具体的には、『「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分続ける・40℃程度の湯船に汗が出るまで浸かる（環境省）」などの方法が提案されています。1週間ほど続けると効果があるともされています。

水分補給、塩分補給、など熱中症対策には必要なことがありますので、自分の身体の状態を子ども自身が把握しながら、夏の暑さを乗り越えていくことができるといいな、と思います。

☆ちようせんしよう!

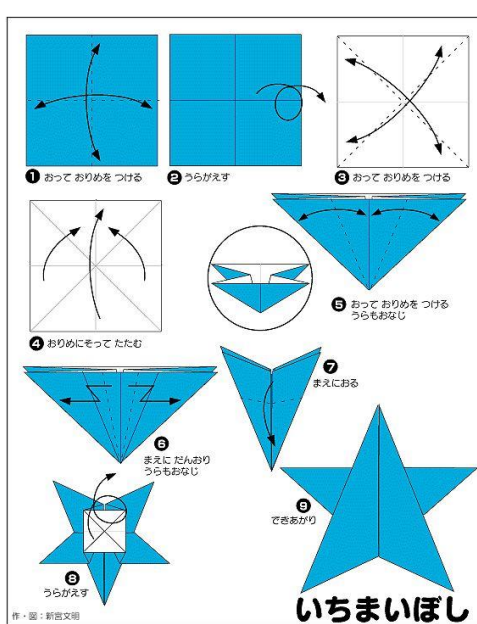
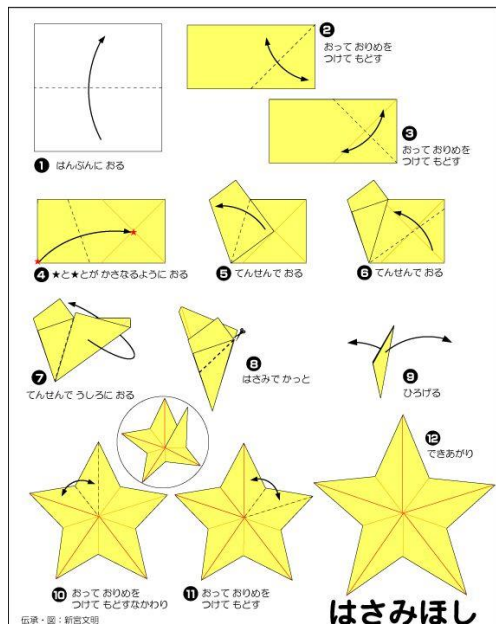
第2弾 あまがわ 天の川チャレンジ!

第2弾は、みんなで「あまのがわをつくらう!」にしました。

忍小みんなで、折り紙を使っていろんな「星」をつくってください。それを、集めてながーい星のつながり=あまのがわにしようと思います。募集期間は、7月10日(月)~7月18日(火)まで。一人ひとつ以上、何個でも、いろんな星型をつくって、大きなあまのがわをつくってみましょう!

(例) ①おりがみを切って。

②おりがみを折って。



りったいき ほし
 ・もっと立体的な星
 かざ き ほし
 ・飾り切りの星
 2 まいつか
 ・おりがみを2枚使っ
 てつくる星
 などなど
 ほしがた
 星型ならばなんでも
 OK!
 きよりよく
 みんなの協力を
 おねがいます!