



# 大新だより

令和6(2024)年6月3日  
和歌山市立大新小学校

## みんなで守ろう 体調管理!

運動会明けの5月28日(火)は、台風1号の影響で、大雨警報が発表され、臨時休業日となりましたが、春季運動会の25日(土)は、好天に恵まれ、そして、育誠会の皆様のご協力のもと、無事に行うことができました。当日の太鼓運びや駐輪場の管理、後片付けなどご協力を賜りありがとうございました。また、体操服や多めのお茶などの水筒の用意を毎日続けてご協力いただきありがとうございます。



さて、沖縄・奄美地方は、すでに梅雨入りしましたが、近畿地方も6月に入りしばらくすると梅雨入りが予想されます。梅雨時は、気圧の低い日が多くなったり、湿度の高い日が続いたりして、体調不良を訴える子どもが増えます。頭痛だけでなく、だるさを感じる子どももいます。また、寒暖差によって風邪をこじらせ、免疫力が下がり感染症にかかりやすくなります。

1. 良質な睡眠をとる…元気大作戦の項目にもある、寝る1時間前には、ブルーライトを発生する機器から、離れてみましょう!
2. 適度な運動をする…雨の日は、運動場で遊べなくなり運動不足になりがちです。なかよし活動や体育の授業でしっかりと体を動かしましょう!
3. バランスのよい食事をする…学校給食は、炭水化物、タンパク質、脂質などの栄養素をバランスよく摂取できるようにと栄養士さんが献立を考えてくれています。残食ゼロを目指してしっかりと食べて体調を整えましょう!

4. 水分を補給する…室内にいても脱水症状は起きます。

これから、気温の高くなる季節では、熱中症の心配もあります。1日を通して、こまめに水分補給するよう心がけましょう!

※おうちの方へ 6月は、体力テストの実施や水泳授業が始まります。暑い中での活動は、熱中症が心配されます。多めのお茶や水のご用意をお願いいたします。2本目の水筒が必要な子どもさんは、持たせていただけますようご理解・ご協力をよろしく願いいたします。

