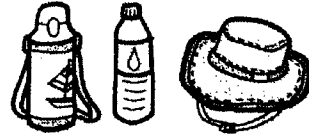


# すこやか

2018年7月3日 NO.5  
和歌山市立小倉小学校

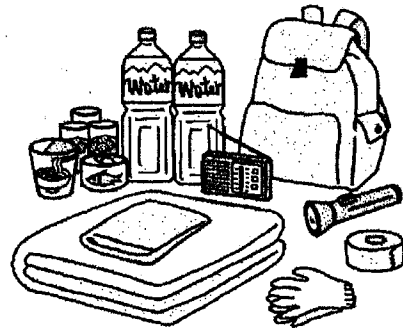
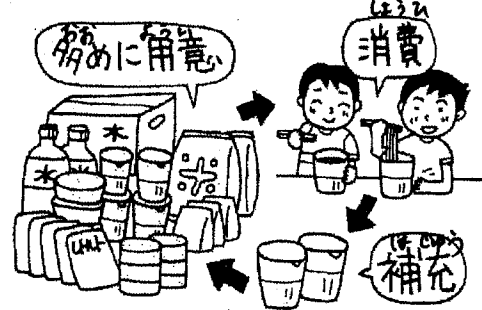


7月に入りました。梅雨明けが間近になり、暑さも増してきました。  
暑さで、食欲がなくなり、きちんと食事を摂れていない人はいませんか？  
食事のバランスが崩れると、体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。  
暑いときこそバランスの取れた食事が大切です。暑さに負けない体を作って、夏を乗り切りましょう。



6月18日、大阪府北部を震源とする地震がありました。この地震で、被害を受けた方がたくさんいます。水道やガスなどが使えないなどの被害もできました。  
私たちの住む和歌山市では、大きな被害はありませんでしたが、朝の時間の出来事におどろきましたね。

いつ災害が起こるかわかりません。この機会に、避難場所の確認、災害への備えなど、家庭で話合っておきましょう。



「ローリングストック法」といって、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、一定の量を常に用意しておくことができます。

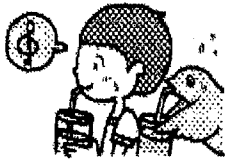
飲み水と、食べ物は3日分くらい用意しておこう。食べ物以外に、ウエットタオル、乾電池、カセットボンベ、ラジオ、懐中電灯なども用意しておくといいですね。

# 熱中症にならないために

## 予防その1

### 水分をしっかりとろう！

汗をかいて、体の中の水分が急激に減ると、体温調節ができなくなります。運動の前や途中、終わった後だけではなく、水分補給はこまめにしましょう。汗で、塩分が失われるので、飲みすぎはよくないですが、スポーツドリンクもおすすめです。



## 予防その2

### 無理をしない！

40分に1度くらいは、休憩をしましょう。体調のすぐれないときは運動をしないのはもちろんのこと、途中で体調が悪くなった場合は無理をせず休憩をしましょう。



## 予防その3

### 体調を整える！

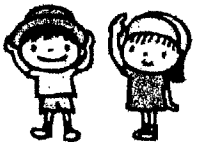
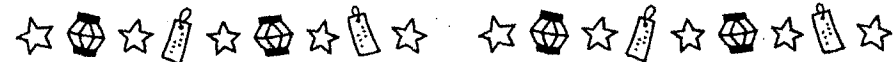
睡眠不足や体調不良だと、熱中症になるリスクが高くなります。規則正しい生活をして体調を整えておきましょう。



## 予防その3

### 服装を工夫しよう！

汗をよく吸い取る、通気性の良い服を着るようにしましょう。また、外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。



★お願い★プールが始まっていますが、爪が長いままの人が多いです。爪が長いと、自分がケガをするだけではなく、お友達にケガをさせてしまうことがあります。必ず短く切っておきましょう。