

えがお

坂田市立西庄小学校
2023年9月

2学期がスタートして2週間がたとうとしています。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。体も心も少しずつスイッチをオンにするためにも、生活リズムを整えていけるといいですね♪

まだまだあつい!! 熱中症に注意!!

少しずつ、朝晩がずずしいな、と感じる日が増えてきました。ですが、まだまだ暑さは残っています。お昼には30℃を超える日が、体が学校生活に慣れていない今の時期は特に注意が必要です。

暑さ指数と危険度の基準



暑さ指数 (WBGT) =



気温が低くてもじめじめしている日は熱中症になりやすいね…

暑さ指数 (WBGT)	危険度	注意事項
31~	きけん 危険	お年寄りや病弱者はじっとしていても熱中症になる危険性が高い。 外に行くのはなるべく避けて、涼しい室内に移動する。
28~31	げんじがいかい 嚴重警戒	外に出るときは炎天下を避け、室内でも気温が上がるため注意する。
25~28	けいかい 警戒	運動をするときは定期的に十分に休む必要がある。
21~25	ちゅうい 注意	激しい運動をするときに熱中症になる危険性がある。



登下校中や休み時間など、必ず水分補給をしっかりとしましょう。そのためには毎日、水筒を持ってくるのが大切です。自分の体と相談して、【無理をしない】ことも大切です。熱中症は命の危険につながる怖い病気です。自分や周りの人の命を守るために、引き続き対策をしていきましょう！

15~20分ほど運動したら給水の時間や休憩時間をとって、日陰で休んでいます。



出番以外の時にしっかり水分補給！次の出番の備えます。



設置しているミストやハンディミストで熱中症予防！



キックベースボール大会・陸上練習がスタートしました！

スポーツにつきものなのが「けが」。けがを防ぐためには、準備運動をする、夜更かしをしない、周りをよく見ることが大切です。これらのことを日頃から一人ひとりが心がけてけがを防いでくださいね。

イテテ...

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

