

わが子は「まけない子」^や ^さ **®** No. 4 リターンズ!

令和4年6月22日
(文責：中山)

急な暑さに、プール学習が待ち遠しい時期になりました。

梅雨入りした山陰ですが、16日は天候に恵まれ、「上山佐ロードレース」が開催されました。全員が完走し、「まけない体」のやまっ子たち！すごい！当日は、ロードレースが中止になるような暑さじゃなくて安心していたところ、次の日にはぐっと暑さが増しました。ますます「熱中症」が心配されます。学校でも対策に努めていきます。

さて、今週末には、子ども達も楽しみにしている「プール学習」が始まります。暑い毎日に心待ちにしていることと思います。今回は、熱中症予防のこと、プールの学習に安全に臨めるよう、気をつけていただきたいことを載せています。ぜひ、お子様と一緒にご確認ください。

熱中症に気をつけて



☆熱中症予防のポイント☆

☆プール学習の前にチェック☆



エアコンで温度・湿度の調節



睡眠をしっかり



耳のそうじ



のどが渇いていなくても水分補給



栄養のある1日3食の食事



爪は短く(手も足も)

「早寝・早起き・朝ごはん」が、暑さに負けない、泳げる体力を作ります！



島根県では、以前から「朝にいっぱいのみそ汁を飲もう！」と呼びかけています。いっぱい＝「一杯」、「具がいっぱい」のみそ汁は、簡単に栄養、塩分をとることができ、この時期、特におすすめです。ちなみに、中山家では、夕食作りの時短のため、朝に夜の分のみそ汁を一緒に作り、豆腐、きのこ、野菜を入れています。(人参なら食べてくれる我が子…)

そして、食中毒予防のため、作り置きの際は、冷蔵庫へ！

歯と口の健康づくり

6月13日からの「はみがき7day'sチャレンジ」へのご協力ありがとうございました。給食後のはみがきでは、生活委員会で選んだリズムカルな音楽をかけて、時間を決めて磨いています。「チャレンジ」は終わりましたが、これからもピカピカの歯を目指して続けてほしいですね。