

創ろう!みなみの愉快 探そう!みらいの舞台

— みんなの『THUMBNAIL』をつなげて —

第025号(R07.06.24)

～ 暑熱順化 ～

暑熱順化のために心掛けることを伝えます。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことです。例えば、ウォーキングやジョギング、筋トレやストレッチなどで、適度に汗をかく活動を取り入れるとよいと言われています。

また、体内の発汗作用を高めることも大切です。2日に1回は、湯船につかって汗をかくようにすることも有効です。日常生活に負担のない運動や習慣を取り入れて、無理なく適度に汗をかくことも必要です。暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかりますので、暑さに慣れる体をつくりましょう。

『ときめき』と『ひらめき』のサムネイル

【 6月23日(月)】1年生の一言 心臓検診で、図書室に入るときはドキドキしました。ボタンと物を貼ったとき、ひんやりしました。痛くはなかったです。終わって、ほっとしました。	【 6月23日(月)】2年生の一言 今日の算数の授業は楽しかったです。水がコップに何倍入るかを調べました。これから、算数が得意になるようにがんばります。
【 6月23日(月)】3年生の一言 「野菜がどのように私たちの元に届くのか。」というめあてで社会の授業をしました。スーパーまでトラックで運ぶことが分かりました。最近、お母さんが「お米が安くなった。」と言っていました。	【 6月23日(月)】4年生の一言 水泳で、けのび、クロールをしました。大プールの半分までけのびで行き、残りはクロールで上手に泳げました。今年は、クロールで25m泳げるようになりたいです。
【 6月23日(月)】5年生の一言 国語で、ユニバーサルデザインについて学びました。いろいろなユニバーサルデザインがあることを知りました。暮らしやすくするために必要だと思います。	【 6月23日(月)】6年生の一言 租税教室で、税金のことを学びました。税金は私たちのために使っていることが分かりました。お金や税金で買ってもらった教科書などを大切にしたいです。