



夏休みからお帰りのさい！さあ2学期のスタートですね。学校生活に戻る準備はできていましたか？まだまだ暑い日々が続きますが、よく食べよく寝て残暑を追い払うかのように元気に過ごしましょう。

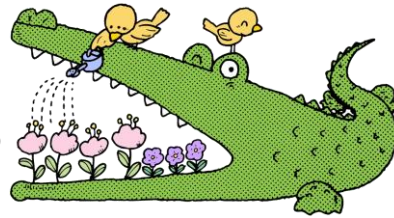
2学期の身体計測が下の表の通り予定されています。みなさん大きくなっているか楽しみです。髪の毛が長い人は、横しぼりをしてきてください。衣服の名前を書くことや、計測してもらおうときのあいさつも忘れずに！

9月の予定

身体計測（身長・体重・体脂肪）

9月1日（金）	9月4日（月）
1校時	1校時3年生
2校時1年生	2校時4年生
3校時2年生	3校時5年生
4校時	4校時6年生

心臓検診【4年】9月5日（火）



保護者の方へ①

運動会の練習に伴う水筒の中身について

熱中症予防の観点から、その中身について1学期用意していただいた「水」のほかに、「麦茶（無糖）」・「2～3倍に薄めたスポーツ飲料」も持ってきてもよいことと決まりました。

スポーツ飲料を薄める理由については、糖分の取り過ぎによるむし歯、肥満、糖尿病を防ぎ、吸収を良くするためです。ご理解・ご協力よろしくお願いたします。

※運動会後の中身は10月いっぱいまでで水に戻ります。

※その他、氷・登下校の給水にあっては1学期と同じです。

どうして、スポーツドリンクをうすめるの？ ～アイソトニックとハイポトニック～

夏の水分補給は熱中症予防の基本ですね。スポーツドリンクはお茶や水より、イオン・塩分・糖分などが入っている水分補給に良いといわれていますが、飲みやすくするため甘みがつけられている商品も多く、虫歯や肥満になる可能性が高くなります。そこで上手なスポーツドリンクの水分補給を紹介します。



スポーツ飲料は主に砂糖の量によって「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます（表1）。飲み物に砂糖が入っているとエネルギーになりますが、体へ吸収が遅くなる特徴があります。逆に砂糖が少ないと体にすぐ吸収しますが、エネルギーにはなりません。その特徴によって運動中に飲むタイミングを目的によって分けます（表1・2）。アスリートのように強い運動をする人は表2を参考にスポーツ飲料を飲むとよいと思いますが、熱中症予防や、運動会の練習程度の運動量ならば、きちんとした食事とハイポトニック飲料で十分です。また、アイソトニック飲料でも水で2～3倍にうすめると、ハイポトニック飲料になるので、学校ではうすめることをすすめています。

（表1）

種類	アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料
砂糖	多い(2.5～8%)	少ない(2.5%未満)
主な商品	ポカリスエット・アクエリアス・エネゲンなど	OS-1・ポカリスエットステビア・アクエリアスレモンなど
特徴	エネルギー◎ 体に入る速さ△	エネルギー△ 体に入る速さ◎

（表2）

タイミング	飲み物	理由
運動前	アイソトニック	水分とエネルギー補給
運動中	ハイポトニック	効率よい水分補給
運動後	どちらか	疲労度・運動量によって

脱水の見分け方!?
爪が白くなるまで強くにぎりばっと離して再び赤くなる時間でわかります。

- 1.5秒以下…軽度
- 1.5秒～3秒 中程度
- 3秒以上…重度



もうすぐ

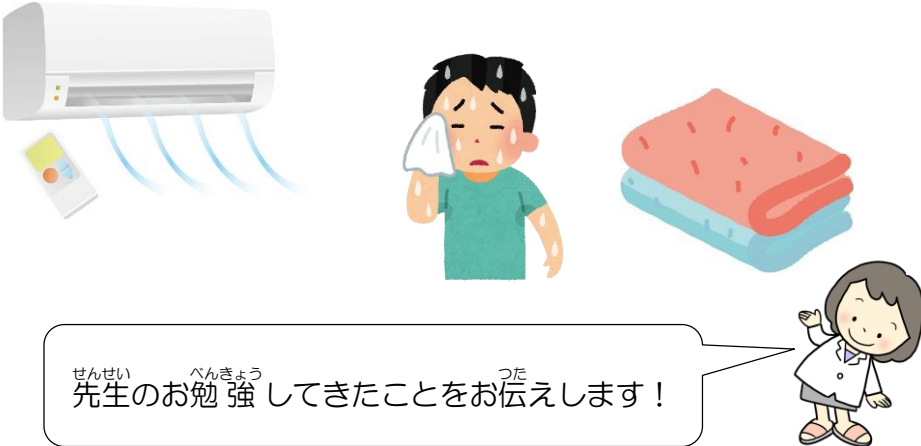


夏休みが明け、生活リズムが取り戻す間もなく、運動会の練習が始まります。学校の生活リズムに戻る疲れと暑い中での運動会練習の疲れで、バテてしまうことも考えられます。いつもより早めに寝ることを心がけ、朝食は必ず食べて来るようにしましょう。朝、体調が優れない時は、おうちの人と話して、無理をせず早めに休みましょう。



☆クーラーとの付き合い方・フェイスタオル持参のお願い☆

昨年さくねんから西方にしきたしやうがっこう小学校でも各教室かくきやうしつにクーラーが設置せつちされました。これからまだまだ暑い日々あつひびが続く中で練習れんしゆうして汗をかきそのまま授業じゆぎやうに戻ると、汗がクーラーで冷やされ、体温たいおんをうばい風邪かぜをひく原因げんいんになります。運動会うんどうかいの練習れんしゆうちゆう中はフェイスタオルもを持ってきて、汗あせをかいたらきちんと処理しゆりし、体調管理たいちやうかんりができるようにしましょう。体調管理たいちやうかんりから勝負しやうぶは始まっています！



夏休み中、先生方はたくさんの勉強会へ行きました。その中から、みなさんにも知ってほしいなと思うものを少し紹介します。



「成長曲線を描こう！」 講師 女子栄養大 小林 正子先生

この出張で、足の長さが親の世代よりも短くなっていると聞きました。自分の感覚では、今の小学生は足が長い気がするな。と思ったのですが、足の伸びが悪くなっているのは14歳~17歳だそうです。講師の先生の推測では、ここ10年でその年代に起こった環境変化と例えば、スマートフォンやブルーライトなのではないかとおっしゃっていました。寝る前にゲームやスマートフォンをしている人はいませんか？自分が思いもよらないところにその影響が出ているかもしれません。

「養護教諭のためのアンガーマネジメント(入門編)」講師 斎藤美華先生

アンガーマネジメントとは怒りを爆発させずに上手に向き合うことです。みなさんは得意ですか？怒りを感じるとつい、ひどい言葉や簡単な言葉を相手に投げつけてしまいがちですが、そもそも怒りは伝わらないもどかしさから来るのかな？とこの出張で感じました。教わったテクニックを2つご紹介します。

①いったんストップテクニック
怒りを感じたらその場から離れたり、深呼吸吸して数を数えるとよいそうです。その他にも手を念入りに洗うのも効果的だそうです。

②伝えたいことを整理する
「いつ、どんなことがあった？」「あなたはどうした？」「本当はどうして欲しかった？」「そのときの気持ちは？」を整理して、こうして欲しかったよ。と伝えるとよいそうです。

カッとすると難しいかもしれませんが、訓練でどんどん上手になるようです。心にとめて試してみてください♪