



暑い夏を乗り切るために



いよいよ夏本番を迎えますね。学校生活にも慣れて、学習や運動にがんばっていることと思います。今月号は、「熱中症の予防」と「体力の向上」についてです。暑い夏を元気に乗り切りましょう！

令和2年度 熱中症予防について

新型コロナウイルスの出現にともなって、感染防止の3つの基本である①人と十分な距離を空ける、②マスクをつける、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」をさける等の「新しい生活様式」が求められています。今年の夏は「新しい生活様式」を心がけながら、熱中症を予防しなければなりません。予防のポイントは以下のとおりです。

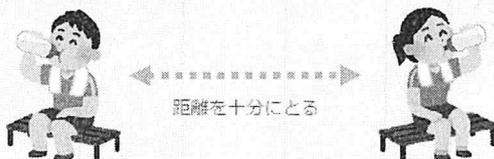
(環境省・厚生労働省ホームページより)

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

体力は落ちていませんか？

みなさん、臨時休業前の体力と今の体力を比べてみましょう。落ちていると感じる人はいませんか。自分の体力を知る方法は、いろいろあります。登下校中、体育の授業中、休み時間中、様々な場面で、自分の体がどのような状態かよく注意してみましょう。そうすると、どんな体力を高めればよいか見えてくるかもしれません。

ところで、ボール投げは好きですか？

右の表を見てください。小学校5年生のソフトボール投げの記録ですが、年々下がってきているのかわかるとおもいます。これは、中学生も同じ状況です。

体力は、バランスよく高めることが大切です。苦手だなと感じる人は、投げる力を高めるために何かはじめてみませんか。

【山口県の小学校5年生の体力の推移】

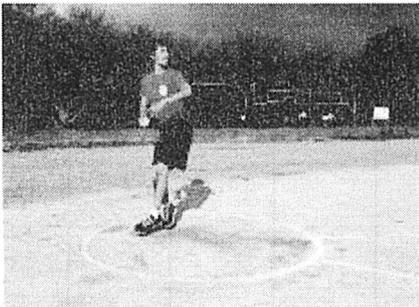
		ソフトボール投げ (m)		
		昭和54年	平成元年	令和元年
男子	県平均	30.4	26.8	21.2
女子	県平均	16.8	15.6	13.1

山口県教育委員会調査より



まず正しい動きを知ろう！

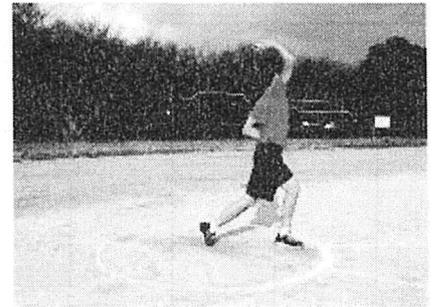
投げる前は、半身の状態からはじめましょう。投げる腕と反対の足が前に出ます。あとは、腕をむちのように大きくしならせて投げよう！



ステップするときにはしっかりと体をひねる



ひじを大きく引こう



ひじは高い位置で



こんな取組をしています！

～二島小スポーツパラダイス（スポパラ）の取組～

山口市立二島小学校では、遊びながら体力を高める「スポパラ」の取組を毎月行っているそうです。

6月8～10日は、「遠くに向かって投げる」取組でした。高さ3.5m～6mにある9つの的をめがけて玉入れの球を投げます。みんな夢中になって楽しみました。

