



ゆたかっ子

令和2年度
 学校だより 6月号 ⑥
 豊見城市立ゆたか小学校
 豊見城市字豊見城 601 番地 1
 TEL850-663 FAX850-3940
 校長 宮平 やすみ

知っていますか？暑さ指数「WBGT」

子ども達が、学校生活を再開して2週目に入りました。1年生もランドセルを背負って元気に登校しています。朝は、担任の先生といっしょに6年生のお兄さんお姉さんが1年生のお世話をしてくれます。アルコールの手指消毒やランドセルの片付け、トイレのお世話などをそっと優しく手伝っている姿が微笑ましいです。

さて、沖縄は例年よりも梅雨明けが早くなりそうです。梅雨が明けると一気に「夏本番」です。マスク着用が熱中症を引き起こすことにならないように、暑さ対策にも配慮しながら子どもたちの健康を守ることが大切だと思います。ところで、暑さ指数「WBGT」を知っていますか。子ども自身にも身近な情報として役立つように、校内にも毎日暑さ指数を提示しています。保護者の皆様もこれから来る夏に備えて情報を入手してみてくださいね！

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「**気温 湿度 輻射熱**」の3つを取り入れた温度の指標です。

※ 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。

暑さ指数 (WBGT) =



湿度が重要な指数になっているね！



がんばろう1年生！

長いお休みのあとで入学してきた1年生が早く学校生活に慣れるようにみんなで応援します。

朝のじゅんぴのお手伝い！



教室に入る前に手指消毒！



やっつう6年生

校内に掲示



運動場にテント設営

テントで休憩
水筒持参で水分補給も



例年なら、少しずつ学校に慣れるために「段階給食」からスタートしますが、今年はすぐに「完全給食」が始まりました。保護者の協力で、スムーズに給食をいただくことができます。子ども達もよく食べます！親パワーのおかげです

【保護者の皆様へ】

コロナと共に長距離マラソンが始まりました。スタートダッシュでバテないで！

～コロナ、インフルエンザ、熱中症、ウィルスや病気に負けないためには、「免疫力」を上げることが大切～

「免疫力」を上げるヒント

自律神経の働きは、心理状態に大きく影響されます。ですからストレスに対処することが最も大切なポイントといえるでしょう。そしてもちろん、生活習慣を見直すことも必要です。

身体を動かす

まずは1日に10分程度の体操をするだけでもよいですから、運動の習慣をつけることが大切です。可能ならば、うっすらと汗をかく程度の時間、散歩ができるとうよいでしょう。

運動は免疫機能を向上させる他にも、生活習慣病を予防したり、転倒を防いだり、脳を活性化させるなどの効果があります。

食事

免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスがよくおすすめです。

ぐっすり眠る

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。

よく笑う

笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。たとえ作り笑いでもそのような効果がみられます。



身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。

入浴はぬるめのお湯でゆっくりと。40度くらいのお風呂に10分以上つかるとよいでしょう。シャワーだけでは身体が温まらず、交感神経が刺激されるため、あまりリラックスできません。

身体を温める食べ物もあります。根菜類、イモ類、しょうがなど、土の中にできるものは身体を温める作用があるといわれます。

リラックスできる時間をつくる

仕事が忙しく、いつも帰りが遅い人は、なかなかゆったりとした時間がもてません。さらに、多忙はストレスから暴飲暴食を招きやすいものです。仕事を早めに切り上げ、30分だけでも早く帰れるようにしてみましょう。

また、責任感が強くまじめな人は、ついがんばりすぎて無理をしてしまうことが多々あります。適度に「手を抜く」ことも、時には必要かもしれません。



よい生活習慣の人ほど長生きであるという研究があります。「喫煙をしない」「飲酒は適度か全くしない」「定期的に運動をする」「適正体重を保つ」「7～8時間の睡眠をとる」「朝食を食べる」といったよい習慣が多くある人ほど、身体的・精神的な健康度が高くなっています。また、若いころからよい習慣を身につけている人が健康であるのはもちろんですが、高齢になってから生活習慣を改善した場合でも、健康上の効果があることがわかっています。

生活習慣を改善する時期は若いほどよいのですが、年をとってからでも遅すぎるといえることはないのです。