



梅雨があけたらいよいよ夏本番です！

暑い時に起こりやすいのが「熱中症」ねっちゅうしょう という病気です。

熱中症とは、体が熱くなって、体温調節ができなくなったり、体の水分と塩分のバランスが悪くなったりして、頭が痛くなる、クラクラする、気持ち悪くなるなど、体の調子が悪くなる病気です



熱中症を防ぐコツ

毎日朝ごはんを食べよう！



特におみそ汁(水分・塩分を補給)はおススメです

しっかり睡眠をとろう！

暑い日は体力を消耗するので普段から十分な睡眠が大切です
外で運動したり遊んだりするときは、30分に1回は涼しい場所で休憩をとろう

こまめな水分補給を忘れずに！

たくさん汗をかいている時は、スポーツドリンクを半分にうすめて飲もう！（塩分も入っているよ）

栄養満点 みそ汁 レシピ

⇒体をつくるもとになる「たんぱく質」も入れて、作ってみよう！

どの食材が「たんぱく質」かな？

いいこと①栄養満点
ビタミン・ミネラル・食物繊維 必須アミノ酸 9種類

例 やさい きのこと わかめ 豚肉 とうふ たまご じゃがいもなど、そして みそ・だし・水 他にもいろいろな食材を入れてみてね♡

いいこと②体を温める

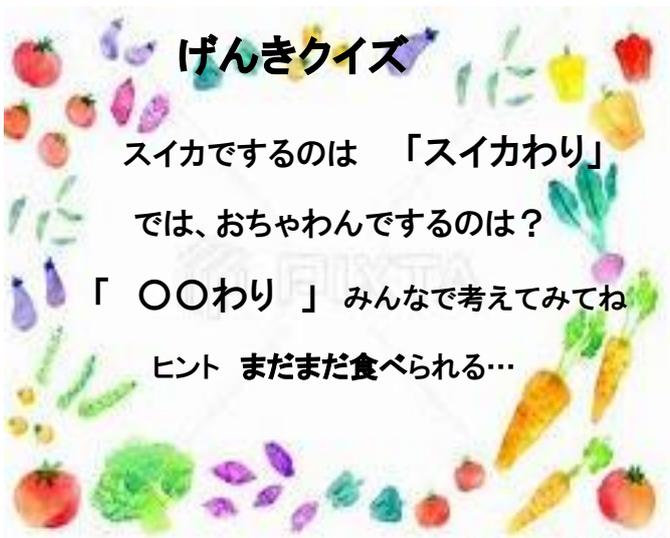
エコのきいた室内にいたり冷めたい食べ物で体はお疲れモードに。体の中からじんわり温めてくれるよ！



いいこと③熱中症対策に

汗で失った塩分や水分を補うよ。また腸内環境を整えてくれるのでウイルスや暑さに負けない体に！





げんきクイズ

スイカでするのは 「スイカわり」

では、おちゃわんでするのは？

「〇〇わり」 みんなで考えてみてね

ヒント まだまだ食べられる…

☆朝和 第三 ドリームキャッチャー

ペーパー皿と毛糸で！



★悪夢は捕らえ、良い夢は網の中心から羽を伝って
寝ている人に幸運が入ってくるそうです

☆二階堂 第二 のお友だちです！ みんなでテルテル坊主を作ったよ！ みんなのこころも晴ればれ



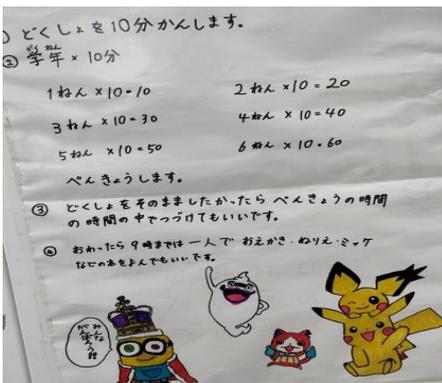
☆二階堂第二 指導員の先生と オセロを楽しむ ☆丹波市第二



涼しそうですね！ ビール缶だそうです ↓

頂かれたそうです

☆丹波市第二 指導員の先生と勉強頑張っています！



☆前裁 第二では木の板でこんな遊びを楽しんでいます！ トロも梅雨を楽しんでいるようです



☆朝和第三の先生方のロッカーは子ども達の
作品でなんと見事なことに！開けるの大変そう

☆二階堂第一の紫陽花 とても綺麗でした



お知らせ

市や学校のご協力のおかげで

とても快適な素晴らしい山の辺学童の分室ができました 感謝!!



子どもたちの体力低下について

新型コロナウイルス感染拡大で「外遊び」や「スポーツ」の機会が減った影響なのか、子どもの体力が大きく低下し、「疲れやすい」といった体の不調に加え、体が硬くなったり、筋力が低下していると昨年のスポーツ庁の調査より公表されました。学校現場では、体育授業でも転びやすかったり、軽い運動でも怪我をしやすくなってきているようです。

学童でも本年4月～5月までの2カ月の間に、けがによる受診が10件もありました。子ども達の現状を見ていると、体力低下に加えて、感染予防の3密意識から人との距離感にも影響しているのか、コミュニケーション能力も鈍くなりがちで調整力が低下し、友だちとのトラブルを招きやすくなっている場面もあるようです。また、タブレットを見る時間も増え、姿勢が悪くなりがちなので、視力低下にならないよう、気をつけましょう。