学校便り「戸町っ子」No.１６

「暑熱順化」

　運動会練習が始まり、運動場などで汗を流す姿や応援の大きな声が響き、学校は子供たちの活気に満ちあふれています。一方で、日中は汗ばむ日も増え、熱中症が心配される時期となりました。

　そこで、この時期に意識したいのは、「暑熱順化（しょねつじゅんか）」です。これは体が暑さに慣れることを指します。暑さに体が慣れるのには時間がかかります。本格的な暑さを迎える前に、運動会の練習などを通して少しずつ体を暑さに慣らしていきたいと思います。

　学校でもこまめな水分補給や休憩を徹底しますが、ご家庭でも湯船に浸かってじんわり汗をかく機会を作ることや、十分な睡眠と朝食をとるなど、暑さに負けない体づくりへのご協力をお願いいたします。

　練習期間中は、多めの水分と汗拭きタオルのご準備もお願いいたします。子どもたちが安全に、そして元気に運動会当日を迎えられるよう、引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

校長　原口徹弥