学校体育通信「やまぐちっ子元気維新」

令和２年度　第３号　　山口県教育庁学校安全・体育課　学校体育班

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

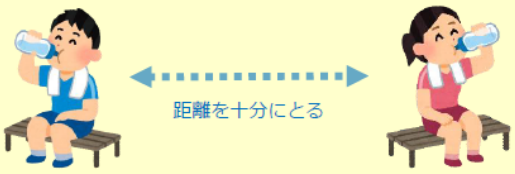
新型コロナウイルスの出現にともなって、感染防止の３つの基本である①人と十分な距離を空ける、②マスクをつける、③手洗いや、「３密（密集、密接、密閉）」をさける等の**「新しい生活様式」が求められています**。今年の夏は「新しい生活様式」を心がけながら、熱中症を予防しなければなりません。予防のポイントは以下のとおりです。

（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。落ちているな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がわかると思います。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。