

塩小さわやか通信 (VOL1)

令和2年5月22日(金)
発行者:厚生教養委員会

新学期がスタートとなりましたが、今年は残念ながら新型コロナウイルスの影響で子供たちと保護者の皆様も不安な毎日をお過ごしと思います。今年度、厚生教養委員会としては例年通りの活動ではなく、「良好な親子関係」をテーマに様々なお役立て情報を塩川小学校のホームページにアップして参りますのでご期待ください。

まずは新型コロナウイルス感染拡大防止のために外出自粛の中、ご家庭での過ごし方をご紹介します

◆各家庭での過ごし方事例紹介

○親子でストレッチ体操

○オンライン講座で無料講義

○Hand ClapやZumbaダンスでダイエット作戦



他にも
○家庭菜園
○クッキー作り
○マスク作り

○腹式呼吸でリラックス
○新聞紙・チラシで音鉄砲作り・ゴム鉄砲作り
○お散歩からの塩川街並み探検(隠れた塩川の魅力発見) などなど

◆かくれ脱水に注意！！

私たちの生活スタイルはコロナ終息後に今までと違ったスタイルに変化しようとしております。最近ではマスクをしたまま運動を行った事が原因で他国では死亡事故も起きております。これから暑くなる季節ですので改めて子供たちのかくれ脱水による熱中症についてご紹介します

◇原因

マスクをしたまままだ呼吸で湿度が上がっているために、喉の渇きを感じづらくなり気が付かないうちに脱水状態を引き起こす。またマスクをしたまま激しい運動をしたことで深刻な低酸素状態を引き起こすことになる

◇対策

- ①こまめな水分補給(水・麦茶・経口補水液が望ましい)
- ②運動の質を下げ、息が上がらない運動をする
- ③マスクを外し呼吸を整える



参考:教えて!「かくれ脱水」委員会

◆コロナウイルスストレスについて

新型コロナウイルスの感染拡大により家にこもらなければいけない状況が続きました。このような状況で親子が抱えるストレスは様々です。多くの情報を見聞きする保護者の皆さんは「感染するかもしれないこと」にストレスを感じます。また子供たちは「遊びに行けないこと」や「運動不足になっていること」が大きなストレスです。ここではそんな保護者の皆さんに参考になる情報をご紹介します



国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

◆福島県からのお知らせです

◇「新しい生活様式」について

新型コロナウイルス感染拡大を食い止めるために3密の回避・マスクの着用や人と人との距離の確保など、詳しく発表されておりますのでご案内します

新型コロナウイルス感染拡大の予防のためには

※緊急事態措置概要(2)をご参考にしてください

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/01010a/coronavirus-kinkyuusochi.html>

