

すこやかコラム

熱中症予防のため 体の準備を始めましょう！

熱中症は夏に起きると思われやすいですが、実は梅雨入り前の5月から発生しています。なぜかという、体が暑さに慣れていないためです。そこで、今からでも取り組める、熱中症の予防方法をご紹介します。

①運動する習慣をつけましょう

暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動を毎日30分程度）を行うことで、夏の本格的な暑さに適応する（暑熱順化）ことができます。少し早足でウォーキングする、軽い運動をするなど、今の時期に汗をかく機会を増やしましょう。

②歩いて健幸システムを活用しましょう

密を避けながらできる運動方法として、歩いて健幸システム※を活用した屋外のウォーキングをお勧めしています。下記のQRコードから町内おすすめのコースを紹介していますので、皆さんもコースを参考に歩いてみてはいかがでしょうか。

※歩いて健幸システム(40歳以上の町民のかたが登録できます)

①専用歩数計を持って歩きます。

②歩数登録所(アクセスポイント)で1週間に1回程度歩数を登録。

③月・年の合計歩数を表示。歩数目標達成が確認できます。

④歩数にポイントがつき、年合計ポイントにより地場産品等が抽選で当たります。

アクセスポイント 6箇所

- 大河原町役場
- 中央公民館
- 金ヶ瀬公民館
- 総合体育館
- 東部屋内運動場
- 世代交流いきいきプラザ

QRコード: <https://www.ogawa-a-walking.jp/>

歩きたくなるまち おおがわらホームページ

③のどが潤いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

高齢者や子どもは熱を体の外に出す機能が弱いため、注意が必要です。

<水分補給の目安>

- ・1時間ごとにコップ1杯を飲む
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を行う
- ・1日あたり1.2Lを目安とする
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに摂取する

④新型コロナウイルス感染防止を踏まえた熱中症予防を心がけましょう

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくく気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。以下の点に注意し、「熱中症予防」と、「新しい生活様式」を両立させましょう。

- ・屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）離れている時はマスクをはずす
- ・マスク着用時の激しい運動は避ける
- ・エアコン使用中もこまめに換気をする
- ・定時の体温測定と健康チェックを行う
- ・体調が悪い時は無理せず自宅で療養する



町内小中学校の情報を
毎月お届けします

学び舎通信

対面式〜新たな出会いに〜

4月14日(水)、生徒会主催の対面式が行われました。昨年度は休業の関係で実施できなかった行事です。対面式で迎えられた経験がない3年生と対面式を経験していない2年生とが力を合わせて、準備が進められました。

一人ひとり名前を紹介しながらの入場は金中の伝統です。生徒会執行部からは、生徒会のスローガンや組織、生徒会行事の説明があり、持ち時間5分で部活動紹介も行われました。各部とも部員確保のために、実演を交え、工夫を凝らした発表が繰り広げられました。

いきましたが、「先輩方の取組を聞いて、すべてのことに全力で取り組む決心ができました。」との力強い言葉も聞かれました。

全校生徒116名での令和3年度を幸先よくスタートすることができました。今年度も生徒一人ひとりの活躍に期待し、全力で支援していきます。

金ヶ瀬中学校



暗唱大好き

暗唱発表会

大河原小学校では、昨年度、暗唱発表会を校内放送で行いました。1年生から6年生までの代表児童が放送室に集まり、順番に発表しました。

その中で、1年生の児童は、「きつねうどん」と「木」を発表しました。発表の順番になると、話す速さや間の取り方などを工夫しながら暗唱することができました。

発表後に感想を聞いてみると、「初めは緊張したけれど、間違えずに発表できてよかったです。」と話していました。また、「1年生で低学年のものなどを含めて全部で34の詩を暗唱できるように取り組みました。」と話するなど、暗唱読本が手近にあり、いろいろな作品を読み、暗唱しようとする姿勢が見られました。

大河原小学校

4月になり、今年度の1年生114人が入学しました。入学式で新しい暗唱読本「寿限無」を手にすることができました。今年度も各学年・学級で多くの作品に触れ、表現のよさや言葉の響きを感じながら暗唱することができますように指導していきます。



えずこホール イベント案内

加藤登紀子 宝くじ文化公演
コンサート 2021
～時には昔の話を～



デビュー 55 周年を超えて、さらに輝きを増す加藤登紀子。歌手、声優ほか活躍の場は数知れず。人間愛あふれる歌やその生き方は多くの共感を集めています。宝くじの助成により特別価格でお届けする、生きることへのメッセージをいっぱい詰め込んだステージをお楽しみください。

2021 **TICKET**
6/26 [土] **2,000円**

16:00開演 **EXホール** 全席指定

▶ コード:195-919 ▶ ロード:21362

*チケット発売日:5月15日(土)

.....
入場者数を制限しておりますので、お早めにチケットをお買い求めください。

.....
感染状況により中止・延期になる場合がございます。イベント情報は、えずこホールHP や facebook でご確認ください。

みんなおいでよ!
えずっこひろば
～親子で楽しむ遊びの場所～

月に1回、えずこホールで開催している子育てひろばです。

5/19
(水)
大きい絵本

10:00～12:00
会場:ホワイエ
参加費:無料

(出入り自由/申し込みの必要はありません。)

すべてのイベントで、コロナ感染予防対策を実施しております。



えずこホール
仙南芸術文化センター

お問い合わせ TEL **0224-52-3004**
〒989-1267 柴田郡大河原町字小島1-1
URL : <http://www.ezuko.com/>
info@ezuko.com