

セカンドステージのスタートとともに、運動会の練習が本格的に始まりました。

今年は暑さ対策で午前中に練習スケジュールが組まれています。午後よりは気温が低いとはいっても、30℃を超えることも予想されます。

直射日光を避ける帽子をかぶりましょう。



熱中症予防

自分でできる熱中症対策

- 1 前夜は早く休んで睡眠時間を確保する
- 2 朝食をしっかりと食べてくる
- 3 水分補給をする

どれかひとつをおろそかにしても熱中症になる可能性が跳ね上がります。

朝食と熱中症関係があるの？



2年生は6月に学級活動の授業でお話しましたが、朝食には、午前中の活動に必要なエネルギーを確保するだけでなく、水分や塩分を補給する役割もあります。

例えば、ご飯を茶碗1杯で約110mL、みそ汁1杯で約180mL、その他のおかずからも水分がとれます。

さらに食べたものがエネルギーに変わるときにも「代謝水」という水分ができるため、朝食をとることは、少しずつ水分補給をしているのと同じ効果があるのです。



スポーツドリンクは 詳しくは6月号を 粉末を買わなくても作れます



水1リットル

塩3g

(ペットボトルキャップ2/3分)

砂糖27g

or
はちみつ
大さじ4

or
あめ6個分

(ノンシュガーでないもの)



スポーツドリンク OKのボトルに入れて振るだけ



あめは1時間ほどで溶けます。レモン汁などを追加に入れてもおいしいよ♪

牛乳パックリサイクル

一年間でリサイクル倉庫いっぱいになり、回収していただいたところ、1,914円の売り上げになりました。収益は毎年生徒会費に充てています。

飲み終わった牛乳パック、そのまま捨てればゴミとして焼却するためのエネルギーが必要になり、CO₂が発生します。牛乳パックからトイレトペーパーを作れば、木を切ってトイレトペーパーにするよりも使用するエネルギーが少なく済みます。しかも牛乳パックは繊維の品質がよい素材が使われていて、リサイクルがしやすいそうです。

日本では使われる牛乳パックは1L換算で約45億箱、これらをゴミにするか資源にするかは、私たち次第です。



石橋中の給食1回分の牛乳パックリサイクルでトイレトペーパー約20個分CO₂排出量が約2800gの削減につながります。

