|  |  |
| --- | --- |
| 体験型プログラム③（40～60分） | 学童期～思春期・食育 |
| **水分の取り方** |
| 本プログラムのねらい |  | 期待される効果 |  |
| ◎簡単な実験を通して、水分補給の状況を振り返り、子供への関わり方を考えることができる。 | 水さえ飲ませていればよいと思っている親が、熱中症などに対する正しい知識を持ち、子供に適切な水分補給をさせることができるようになる。 |
|  |
| 活動の様子 | 簡単な実験をして、正しい水分補給について話し合います。 |
| http://kids.wanpug.com/illust/illust3504.pnghttp://3.bp.blogspot.com/-qZtyoue9xKs/Uab30IG0Q5I/AAAAAAAAUVk/qnH8a2OgrvI/s800/janken_pa.pnghttp://4.bp.blogspot.com/-tFcMm3wTgo4/UN_AgA_D4-I/AAAAAAAAJ8w/Pz6B8O7AeTs/s1600/kaden_tv.png面白い！　うちの子はなかなか水分をとろうとしないから、この実験は役に立ちそう。セロハンの動きで、汗をかいていなくても、水分が体から出ているのが分かるわ。http://kids.wanpug.com/illust/illust4180.png【準備物等】○手の平に載せられるほどのセロハン紙（各自1枚）※絵本『リトくんのかいすいよく』もおすすめです。 |
| 主な流れ |  |
| **１　水分は、どういう状況で失われているのかについて話し合う。**・「運動している時」、「お風呂に入っている時」、「辛いものを食べた時」など、日常の生活場面で水分が失われている場面を思い出す。**２　何もしていなくても、日常の生活の中で水分が失われていることを実感する。**※進行役は、セロハンが水分を吸収しやすく、また速く乾く性質を持っていることを伝えた後、自分の手の平の上にセロハンを載せ、その動く様子をプロジェクター等で見せる。時間があれば、参加者にも体験してもらう。**３　子供が自ら水分を取るようにするには、親としてどうしたらよいかについて考え合う。**・グループごとに意見を出し合い、考えた対策を発表する。 |
| 運営上の留意点 | http://kids.wanpug.com/illust/illust592.png実験で終わらないよう、正しい知識を伝えましょう。 |
| 日本体育協会では、無知と無理によっておこるスポーツ活動中の熱中症事故を予防するための原則である「熱中予防5ヶ条」や「熱中症予防のための運動指針」について解説している『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』を有償で配付しています。その他、最新の情報を、事後の配布資料等に活用しましょう。 |