

ほけんだより ち月

令和元年5月13日
越河小学校保健室
第4号
お家の人と読みましょう



運動会元気に がんばろう!

いよいよ、運動会が今週末にせまりま
した。連休明けから、毎日、それぞれの
学級や、赤組・白組ごとに、一生懸命
練習してきました。運動会当日は、みな
なひとりひとりの努力が実を結ぶはず
です。仲間を信じて、頑張ってください!

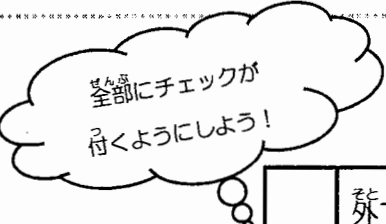
さて、少しずつ暑くなってきて、気を
付けなければならないのが「熱中症」
です。今の時期は、まだ体が暑さに慣れ
ていないため、体温の調節がうまくでき
ません。そのため、気温や湿度の高い日、
白差しの強い日は、特に注意が必要です。
下のチェック表で、自分はちゃんと熱中症
予防できているか、確認してみましょう!

練習が始まったぞ

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・うちを出してスッキリ
- ・つめを切っておこう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・汗心きタオルを忘れずに
- ・夜は早めに寝て、疲れをとろう

当日がんばるために

- ・はきなれた靴で、ひもをしっかり結ぼう
- ・準備体操をしっかり
- ・体調が悪いときは無理をしない



熱中症、予防できているかな?

できているものは、左のらんにチェック☑しましょう!

外で活動するときは、必ず帽子をかぶっている。
暑いときは、上着などをすぐ脱げるようにしている。
こまめに水分をとっている。(のどがかわく前に飲んでいるとベスト!)
具合が悪いときは、ちゃんと先生に伝えている。
疲れたときは無理をせず、すずしい場所で休憩している。



保護者のみなさまへ



すでにお持ちいただいているご家庭もありますが、熱中症対策として、水筒を学校へ持参できま
す。水筒の中身については、普段の学校生活においては、基本的には水かお茶（暑い時期は、氷を
入れるなど、冷たいもの）を推奨しています。ですが、運動会や総練習など、長時間屋外で活動す
る場合などは例外とし、ご家庭の判断で、スポーツ
ドリンク等を持たせていただいてもかまいません。

ただし、一般的なスポーツドリンクには、塩分だけでなく、糖分も多く
含まれているため、飲み過ぎなどには注意が必要です。大量に汗をかか
ない限り、ごはんをしっかり食べていれば、塩分不足になる心配はあま
りありません。水やお茶でも、水分補給は十分可能です。また、水筒は
毎回中をきれいにし、衛生を保つよう、ご配慮をお願いいたします。

