

# すまいる

ほけんだより  
古保利小学校 保健室  
2021.9.10 Vol.7

## あっちゃんしうしょうたいさく 熱中症対策について

9月も気温の高い日が続くと予想されます。「危険な暑さ」という表現がされていますが、熱中症が発生し、救急搬送される人の数が増えたり、命を落としたりするケースもあります。

古保利小学校でも、熱中症対策には力を入れておりますが、今後子どもたちが安全に運動会の練習や本番が迎えられるよう、対策を強化していきたいと思います。また、寝不足、朝食を食べてこない等生活リズムが乱れると熱中症のリスクが高まりますので、ご家庭でも子どもたちへお声かけしていただけると幸いです。

- ◆暑さ指数が危険レベルの日は、原則として外や体育館での運動を禁止にする。
- ◆朝ごはん抜き、寝不足などは熱中症になる危険が高いので、朝の健康観察で確認する。(場合によっては活動に参加させない。)
- ◆運動会の練習の前後にも健康観察を行う。
- ◆水分補給の時間の確保
- ◆外での活動は赤白帽子をかぶるなど



運動会の練習・本番で

## けがをしないために注意すること！

- △先生の話をよく聞く
- △運動の前に準備体操をしっかりする
- △ふざけない
- △くつひもはきちんと結ぶ
- △つめを短く切っておく
- △十分な睡眠をとり、注意力を高める

けがに気をつけて  
がんばりましょう！



