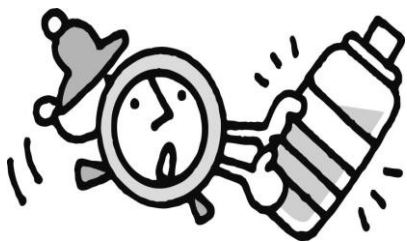


すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
R5.8.29 Vol.7

ねっちゅうしょう ひ つづ ちゅうい 熱中症に引き続きご注意を！

いよいよ本格的に運動会の練習がスタートします。夏休み明けは生活リズムの乱れにより熱中症になるリスクが高くなります。十分気をつけてください！



水分はお茶とスポーツドリンクをバランスよく摂りましょう。なおスポーツ飲料には糖分が多く含まれていますので、飲み過ぎには注意しましょう。激しい運動がない日はお茶(麦茶が理想)での水分補給で十分です。

*学校薬剤師：横関先生より

外で活動するときはマスクを外して、必ずぼうしをかぶりましょう！
汗ふきタオルを必ず持ってきましょう！



うんどうかい ねっちゅうしょうたいさく

運動会におけた熱中症対策について

- ◆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ため、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

<保護者の方へ 重要>



- ・2学期が始まり運動会の練習がスタートします。早寝早起き朝ごはんができるよう、今一度ご家庭でもお声かけをお願いします。
- ・しばらく暑い日が続くと予想されています。学校で水分がなくなった子どもへの対応には限りがありますので、ご家庭でたっぷり水分を持たせてください。
- ・汗拭きタオルと赤白帽子が毎日必要となりますので必ず持たせてください。