

ほけんだより

運動会に向けて…

令和5年5月23日

北郷小学校 保健室

運動会の本番が、明後日となりました。力が十分にだせるよう、しっかり体調を整えましょう。また当日もおうちの方に協力してもらい、あせふきタオル、十分な水分（お茶やスポーツドリンク等）を持ってきましょう。

前日(5/24 水)

- (1) 早めにねましよう。
- (2) 体調がよくない人は必ずおうちの方に伝えましょう。

当日(5/25 木)

- (1) 朝は早めに起きて、しっかり朝食を食べましょう。できれば「おみそ汁」などを飲んで、塩分をとりましょう。
- (2) 体調のよくない人はお休みをしましょう。学校で調子がわるいときは、近くの先生に伝えましょう。
- (3) こまめに水分をとりましょう。

熱中症予防のための持ちもの

- あせふきタオル
 - たっぴりのお茶などが入った水とう
- 下の2つはおうちの方と相談してもってくるようにしましょう。
- スポーツドリンク（こおらせたり、ひやししたりしたもの）※
 - こおらせたペットボトル（水やお茶など）；わきや首などに当てて冷やしたり、溶けたら飲んだりします。
- ※名前を書いて、タオルやケース等に入れるようにしましょう。
ジュースや栄養補給のためのドリンクやゼリーは×



保護者の方へ ~お願い~

現在の予報では、運動会当日は、ここ数日の過ごしやすい気温から、やや高い気温が予想されています。当日は、テントを準備し、児童は競技に出ない時はそこで休んだり、応援をしたりしています。また環境省推奨のWBGT（暑さ指数）を確認しながら、大会を運営していきます。お茶などがなくなる児童もいますので、十分な量のお茶やスポーツドリンク、凍らせたお茶や水などお子さんと相談して、準備していただくと大変助かります。（ジュースや栄養補助ドリンクやゼリーは熱中症予防の用途とは違うため持たせないでください。）

前日の生活習慣、当日の朝の食事など、ご家庭の協力が欠かせない行事です。お子さんが安全に過ごし、十分な力が発揮できますようご協力をお願いします