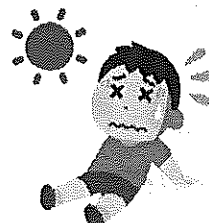


ほけんだより

運動会に向けて・・・

令和6年5月17日
北郷小学校 保健室

運動会が、22日(水曜日)とせまってきました。当日は、元気で力が十分にだせるよう、しっかり体調を整えましょう。当日は、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。

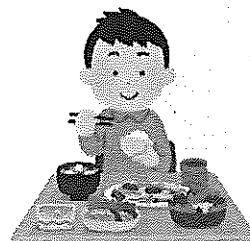


前日(5/21まで)

- (1) 早め(はやく)にねて、つかれ(たいちょう)をとり、体調をととのえ(え)ましょう。
- (2) 体調(たいちょう)がよ(よ)くない人は必(かなら)ずおうちの方(かた)に伝(つた)えましょう。

当日(5/22 水)

- (1) 朝(あさ)は早(はやく)めに起(お)きて、しっか(ちようしょく)り朝食(た)を食(た)べましょう。
できれば「おみそ汁(じゆ)」など(の)を飲(えんぷん)んで、塩分(えんぷん)をと(と)りま(た)しょう。
- (2) 体(たいちょう)調(じょう)のよ(よ)くない人(ひと)は無(む)理(り)をせ(せ)ず家(か)族(ぞく)につ(つ)たえ(え)ま(ま)しょう。
学(がっこう)校(こう)で調(ちようじ)子が(が)わ(わ)る(る)い(い)と(と)き(き)は、近(ちか)くの先(せんせい)生(せい)に伝(つた)え(え)ま(ま)しょう。
- (3) こま(こ)ま(ま)め(め)に水(すい)分(ぶん)をと(と)りま(た)しょう。



熱中症(ねつちゆうしょう)予(よ)防(ぼう)のた(た)め(め)の持(も)ちもの

- あせふきタオル
- た(た)っ(た)ぷ(ぷ)り(り)の(の)お(お)茶(ちゃ)な(な)ど(ど)が(が)入(い)っ(っ)た(た)水(すい)と(と)う
- 下(した)の(の)2(に)つ(つ)は(は)お(お)う(う)ち(ち)の(の)方(かた)と(と)相(そう)談(だん)し(し)て(て)も(も)っ(っ)て(て)く(く)る(る)よ(よ)う(う)に(に)し(し)ま(ま)し(し)ょう(ょう)。
- ス(す)ポ(ポ)ー(ー)ツ(ツ)ド(ド)リ(リ)ン(ン)ク(ク) (こ(こ)お(お)ら(ら)せ(せ)た(た)り(り)、ひ(ひ)や(や)し(し)た(た)り(り)し(し)た(た)も(も)の(の)) ※
- こ(こ)お(お)ら(ら)せ(せ)た(た)ペ(ペ)ッ(ッ)ト(ト)ボ(ボ)ト(ト)ル(ル) (水(すい)や(や)お(お)茶(ちゃ)な(な)ど(ど)) ; わ(わ)き(き)や(や)首(くび)な(な)ど(ど)に(に)当(あ)て(て)て(て)冷(ひ)や(や)し(し)た(た)り(り)、溶(と)け(け)た(た)ら(ら)飲(の)ん(ん)だ(だ)り(り)し(し)ま(ま)す(す)。
- ※名(な)前(まえ)を(を)書(か)い(い)て(て)、タ(タ)オ(オ)ル(ル)や(や)ケ(ケ)ー(ー)ス(ス)等(とう)に(に)入(い)れ(れ)る(る)よ(よ)う(う)に(に)し(し)ま(ま)し(し)ょう(ょう)。
- ジュ(じゆ)ー(ー)ス(ス)や(や)栄(えい)養(よう)補(ほ)給(きゅう)の(の)た(た)め(め)の(の)ド(ド)リ(リ)ン(ン)ク(ク)や(や)ゼ(ゼ)リ(リ)ー(ー)は(は)×



保護者の方へ ~お願い~

現在の予報では、運動会練習日から当日にかけて、やや気温が高めの日が続くこと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。当日は、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。