

ほけんだより

運動会臨時号

高岡市立成美小学校

令和5年5月11日

保健室

熱中症への対策をお願いします！

先日のほけんだよりでもお知らせしましたが、今の時期は、朝と昼の1日の寒暖差が大きかったり、夏のように暑い日があるなど、前日との気温差が大きかったりします。また、体が暑さに慣れていないため、急な気温の上昇時には熱中症になる危険性が高くなります。

十分な量の水分を持たせてください

熱中症の予防として、こまめな水分補給が大切です。十分な量の水分を持ってくるようにしましょう。熱中症予防のための水分補給には、水や麦茶が適しています。スポーツドリンク等を準備する必要はありません。

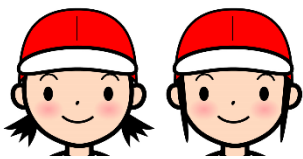


服装を整えましょう

運動会は、基本的に体操服の半袖、短パンで参加します。また、汗の吸収・発散、身体の急激な冷えを防ぐために、体操服の下には下着を着用しましょう。女子児童は、胸の成長に合わせてカップ付きのタンクトップやスポーツブラ等を着用し、胸が透けないようにしましょう。

運動会の服装

髪の毛はすっきり



汗ふきタオルや、気温に合わせて、長袖長ズボンの体操服も持ってきてきましょう。



中に下着を着用

【男子】



【女子】



スポーツブラの上にはシャツを着用する。

◎その他のお願い◎

運動会練習中に具合の悪くなる児童が見られます。日頃から、規則正しい生活を心がけ、朝ごはんは必ず摂ってきてきましょう。特に睡眠不足のときは、熱中症のリスクが高まります。早寝に心がけ、万全の体調で参加できるようにしましょう。