

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

あっという間に夏休みが終わり、1学期後半がスタートしました。学校生活のリズムを忘れていませんか？2週間後には待ちに待った運動会があります。

体と心を学校モードに切り替え、けがや熱中症に注意しながら過ごしましょう。

運動会の練習に向けて



◎ 早寝・早起き

なるべく早く就寝し、睡眠時間を十分に確保してください。小学生の理想の睡眠時間は9～11時間です。

◎ 朝ごはん

熱中症予防として、朝は食事から塩分を補給してください。いつもの食事+梅干し1つでも効果的です！



◎ 毎朝の健康観察

少しでも不安なことがありましたら、健康チェックカードや連絡帳に一言書いてお伝えください。また、朝に嘔吐した場合はすぐには登校させず、様子を見てください。



◎ 体育着や赤白帽の洗濯

清潔を保つためにこまめに洗濯をしてください。

◎ 水筒の準備

毎日十分な量の水分補給が出来るよう、大きめの水筒をご準備ください。また、水筒の衛生管理にお気を付けてください。(裏面に水筒に関する注意事項を載せましたので、ご覧ください。)

◎ 運動にあった靴の準備

適切なサイズを確認し、けがをしにくい靴を選んでください。

靴で足の速さも変わってきます！！



熱中症対策！水分補給のポイント

- 飲料は5～15℃で吸収が良く、冷却効果も大きくなる。
- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2ℓの水分補給
- 起床時、入浴前後に水分補給
- 通常の水分補給には水かお茶
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに



子どもの1日の汗の量

やってみよう！！

いのちを救うAED！！

ちゃんと知っていますか？

問題1 どんな時にAEDを使うでしょうか。

- ① 手足が動かないとき ② 意識がないとき ③ 声が出ないとき

問題2 学校には、どこにAEDが置いてあるでしょうか。

- ① 保健室 ② 職員室 ③ 体育館

答え 問題1は② 問題2は③

AEDは、けいれんした心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きをもとに戻すための機器です。意識のない人に使います。学校はもちろん、駅やデパートなど人が多く集まる場所に置かれています。学校では体育館の南側(校庭側)の入り口に設置してあるので、確認してください。使い方は、電源を入れたら(または、ふたを開けたら)音声が出るので、その声に従って操作するだけです。誰でも使えます。最近では、一般の人がAEDで命を救ったという事例が増えてきています。



水筒の中身に注意！



2020年7月、やかんに作ったスポーツドリンクを摂取したことによる銅食中毒が発生したと、厚生労働省より発表がありました。金属製の容器(やかんや水筒)は酸性の飲み物と反応し、金属が溶け出すことがあるようです。学校に水筒を持ってくる際は、中身を水かお茶にしてください。

また、食中毒を防ぐためには、水筒内の温度を一定に保つことも効果的です。運動会の練習が本格的に始まり、水分摂取量が増えています。水筒内の温度が日中も出来る限り保たれるよう、朝のうちに氷を多めに入れてください。ご協力よろしくお願いいたします。

