ほけんだより９月

湖南市立岩根小学校
ほけんしつ
令和元年９月３日

運動会のれんしゅうがはじまります！

長い夏休みが終わると同時に、２１日の運動会に向けての取り組みがスタートします。暑い中での練習が続くと、熱中症が心配されます。熱中症対策のために以下のことについて、ご理解とご協力をお願いします。

おうちのかたへお願い

1、水分を多めに持たせてください（１リットル以上）

熱中症予防でもっとも大切なことは「こまめに水分補給」をすることです。運動の前後には、必ず水分補給をするように指導をしていますので、お茶や水などの水分を１リットル以上持たせてください。

9／21の運動会まではスポーツドリンクOKです！

※ただし、スポーツドリンクだけをもってくるのではなく、基本的にはお茶を1リットル程度、補助の役割としてスポーツドリンク500ml程度を目安に持たせてください。

2、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう

夏休みの生活リズムをリセットして、規則正しい生活リズムにもどしましょう。規則正しいリズムで生活することは、熱中症を予防する上でも大切な事です。

熱中症は、午前１０時～１２時の発生率が非常に高く、朝の対策がとても重要です。とくに朝ごはんは午前中の活動エネルギーとなりますので、必ず食べるようにしましょう。

3、清潔な体操服・汗ふきタオルを持たせてください

運動後には、大量の汗をかきます。体操服と汗ふきタオルは、毎日持ち帰りますので、洗濯をして清潔なものを持たせてください。
（体操服は、白Ｔシャツでも OK です。）

熱中症対策グッズ

熱中症の早期対応のため、熱中症対策グッズを準備しました。運動会練習にて活用します。

経口補水液
（OS-1など）

保冷剤

タオルにくるんで首に巻く

タオル・体温計

塩分チャージタブレットなど

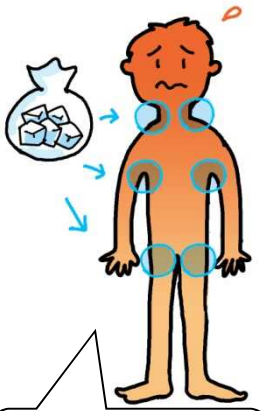
きりふき

うちわ

からだに水をふきをかけて、うちわであおぐと、
水が汗の役割をしてからだから熱を逃がします。

瞬間冷却パック

瞬間的に冷える保冷剤



○の場所を冷やすと効果的です。

○経口補水液について○

- 経口補水液は、水分と塩分をすばやく補給でき（スポーツドリンクに比べ体内への吸収スピードが３倍）、初期の脱水状態からの回復に役立つ飲料です。
- 簡易経口補水液は、**どこの家庭にでもある材料を使って簡単に作ることが可能**です。（右図参照）

※作った経口補水液は、その日のうちに飲みきってください。
あまった場合は保管せず、破棄してください。
※あくまでも緊急時の対処法ですので、症状が重い場合や、回復しない場合は医療機関を受診してください。

さらにレモン果汁などを加えると
カリウムも補え、味も飲みやすくなります。

参考：日本ユニセフ協会 HP より