



ほけんだより 8月

湖南省立岩根小学校
ほけんしつ通信 No.6
令和2年8月26日

まだまだ暑い！
熱中症に気をつけよう！



「今日の最高気温は36度です」。そんな天気予報の声にもおどろかなくなるほど、今年は暑い日が続いています。今年は「マスク」をつけていることが多いので、より暑く感じますね。9月の運動会に向け、外での練習も始まっています。熱中症にならないよう、以下のことを心がけましょう。

熱中症をふせぐ、あいことば

レスキュー！

冷却

水分

休憩

からだを冷やす

ぬれたタオルで首を冷やすと、体温が下がります。ミストシャワーや扇風機も効果的です。



こまめに水分補給

一気に飲むのではなく、こまめに飲むようにしましょう。



日かげで休憩

休憩の時間は、ピロティやテントのかげに入るようにしましょう。



毎日の元気のために・・・！



運動会練習で全力が出せるように、ひとりひとりが気をつけよう！

朝ごはんをしっかり食べる

しっかりとすいみんをとる

ふだんとちがう生活^{せいかつ}で・・・

なやみ

や

ふあん

はありませんか？



新型^{しんがた}コロナウイルスの影^{えい}響^{きやう}で、さまざま^{さまざま}な制限^{せいげん}があり、いつも通り^{いつもどおり}の夏^{なつ}休^{やす}み…とはいきませんでした^{たが}、みなさん^{みなさん}は元^{げん}氣^きに過^すぎしていましたか？

ふだんとちがう生活^{せいかつ}がはじまって半年^{はんとし}ほどが経^たちました。こう^{こう}した生活^{せいかつ}で「なやみ」や「ふあん」がある人^{ひと}も多い^{おほ}いのではない^{ではない}でしょうか。こう^{こう}した「なやみ」「ふあん」を無理^{むり}におさ^おえこま^まないようにしまし^しょう。言葉^{ことば}にして伝^{つた}えてみれば、楽^{らく}になること^{こと}が多い^{おほ}いものです。友^{とも}だちやおうち^{うち}の人^{ひと}、学^が校^{こう}の先^{せん}生^{せい}に一^{いち}度^ど話^{はな}してみる^{みる}のもいいかもしれ^しません（^^）

おうちのかたへ お知らせとお願い

- 運動会練習が始まっています。熱中症対策のため、こまめな水分補給を指導します。お子さまには、水分を多めに持たせていただきますようお願いいたします。
- 運動会当日まではスポーツドリンクの持参を可とします。ただし、スポーツドリンクのみではなく、お茶や水〈1リットル程度〉+スポーツドリンク〈500ml〉を目安に持たせてください。
- 朝食は、水分と塩分が摂取でき、一日のエネルギー源となる重要な食事です。毎日欠かさず食べて登校できるよう、お願いいたします。
- 運動会練習中、体調不良や負傷などで学校から医療機関を受診する場合があります。緊急連絡カードに変更がある場合は、担任を通じて学校へお知らせください。
- 引き続き、マスクの着用をお願いいたします。ただし、熱中症対策として“運動中や登下校中には外す”など、適切な着用を指導しますのでご協力をお願いいたします。
- 例年、夏休み明けの身体測定は9月におこなっていますが、今年度は10月におこなう予定です。