

おうちの方とよみましょう。

ほけんだより

5

光市立大和小学校
保健室

いよいよ本格的な運動会練習がスタートします。けがや熱中症に気を
つけながら、体調を整えて運動会当日をむかえましょう！

そろそろ始めよう！熱中症対策！

熱中症とは、暑い日や急に暑くなった日、むしむしする日に起こりやすい
病気です。体が暑くなったり、体の水分が少なくなったりすることで体調が悪
くなってしまいます。

熱中症にならないために、暑さに負けない体づくりを今から始めましょう。



こまめに水分をとる



しっかり寝る



朝ごはんを
しっかり食べる



ケガをしないための準備として・・・
つめが長くなっている人は家で切ってください。
つめが長いとケガをしやすいです。周りの人にケガを
させてしまう可能性もあります。

保護者の皆様へ



*熱中症対策について

- 熱中症が心配な時期になりました。汗ふきタオルと水筒のご準備をお願いします。こまめな水分補給を指導していきます。十分な量の水分を持参できるように、ご協力よろしくお願いします。
- 熱中症が心配な時期は、大量に汗をかくことが予測されます。塩分補給のため、スポーツドリンクの持参を可（熱中症が心配な時期のみ）とします。しかし、以下の点にご留意ください。

※スポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれています。飲みすぎないように注意が必要です。麦茶1Lに塩を一つまみ入れた塩麦茶にする、スポーツドリンクとお茶の両方を持参するなどの方法もおすすめです。

※金属製の容器に清涼飲料水を保管し、それを飲んだことにより、金属による食中毒が発生したという事例が報告されています。特にスポーツ飲料を入れる場合は、注意書きや水筒の内部にサビやキズがないかの確認等、ご協力をお願いします。

- 運動会練習時は体力の消耗が激しくなります。早寝早起き朝ごはんができるように、ご協力をお願いします。

*健康診断の結果について



健康診断の問診票へのご協力、ありがとうございます。結果を順次配付していきます。お知らせを受け取った際は、早めの受診をおすすめします。ご協力よろしくお願いします。
※歯科健診の結果は全員に、それ以外のものは異常の疑いがある児童のみに配付します。
※視力検査と眼科健診、聴力検査と耳鼻科健診の結果のお知らせはそれぞれ別々の様式となっています。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。