



2年ぶりの運動会の練習が始まりました。子どもたちは元気いっぱいダンスの振り付けや競技の練習に励み、楽しんでいます。コロナ禍での運動不足になりがちな生活から一挙に全力で屋外活動を行う日が増えています。学校では、熱中症やけがに注意しながら練習を進めていきます。御家庭では睡眠時間など生活リズムを整え、基礎体力をつけて元気に登校できるように、声掛け、御協力をお願いします。

熱中症を予防しよう！

お子様と一緒に読みください。



熱中症は、暑い場所にいる時などに体温のコントロールが上手くできなくなる病気です。めまいや頭痛、吐き気、ぼーっとする、ふらふらするなどの症状が出てきます！！

運動会の練習など、外で活動をする時間が増えるため、熱中症予防に力を入れなければいけない時期になります。予防が大切です。予防法を確認しましょう！！

①こまめに水分補給

約15分に1回は水分補給をしましょう！体育では先生から声がかかります。体育の水飲み休憩の時は、のどが渇いていなくても必ず水分補給をしてください！熱中症対策の一環として運動会練習期間中はスポーツドリンクなど電解質を含んだ飲み物を持ってくるのもよいことになっています。運動量が増えるこの

運動前に飲むのは効果的です



時期は必要に応じて持参して利用してください。そのルールは裏面をお読みください。

汗ふきタオル 忘れずに！

汗をかいたまま、エアコンの効いた部屋に入ると、汗が冷えてかぜの原因に！

②帽子と薄着

外遊びや外での活動の時は、帽子をかぶりましょう。直射日光の暑さから守ってくれます。

また、風通しのよい服、汗をよく吸う服がおすすめです。休憩の時は、通気をよくするために、体操着はウエストから出して着用すると涼しいです。



④体調の悪い人・暑さに弱い人は…

③暑さに慣れよう！

マレーシアは年中暑いので暑さに慣れていて、熱中症の症状で来室する子は少ないです。でも、今年は例外です。コロナで運動不足の子が多いので久しぶりに運動をする時は、特に注意しましょう！！

体が暑さに慣れるまでは、運動は軽め・短めで！



暑さの影響には、個人差があります。体力のない人・前に熱中症になったことのある人・無理をしてしまう人などは運動を軽めにするようにしましょう。調子の悪い時の運動は禁止です！

それでも… 調子が悪くなった時は…すぐに大人に知らせましょう！！

涼しいところで休み、水分補給をしましょう。体をぬれタオルでふくのもおすすめです。よくなる時には、病院へ行きましょう！！



スポーツドリンクなど電解質を含むドリンクを持参するときの共通理解について

暑い環境での運動では大量の汗をかくので、水分と共に塩分の補給も必要です。水分補給には0.1～0.2%程度の食塩水がよいとされています。本校では、運動会期間中は、スポーツドリンクなど電解質を含むドリンクの持参を許可しています。以下の共通理解を確認の上、必要に応じて御持参ください。

持参してもよい日：運動会練習期間、運動会当日

- 基本の約束：①スポーツドリンクを持ってくるときは、通常のお茶・水も持参する。水筒を2本持ってくる。
②スポーツドリンクを飲むのは、運動時のみとする。その他の時間は通常のお茶・水を飲む。
③ペットボトルのまま持ってくることはしない。水筒に必ず移し替えて持参する。
④粉で解くタイプの場合も、家庭で作ってくる。学校では作らない。
⑤水筒の衛生管理を普段以上にしっかりと行う。



ペットボトル症候群



スポーツドリンクは水分と塩分を補給することができる優れたものです。しかし、スポーツドリンクには **たくさんの糖分も含まれています**。そのため、運動時以外の日常生活でスポーツドリンクを飲み続けると、水分をとっているのに**どが渇いたり、体がだるくなったりする**など、「ペットボトル症候群」の心配も起きてきます。運動に合わせて水や氷で薄めるなど、量と濃度を調節するようにしましょう。また、必要な時以外はお茶や水を飲むようにしましょう。

★スポーツドリンクは、運動するときだけ飲むようにする。

★普段の水分補給は、水かお茶にする。



健康観察の徹底について

SOP の緩和が徐々に進んでいます。しかし、コロナがなくなったわけではなく、かからないように気をつけて生活する段階に移ったのです。4月からバスバイでの検温がなくなり、**家庭検温表がより重要**になっています。健康状態をチェックして登校を考えることが、感染予防には大切だからです。しかし、家庭検温表忘れて毎日保健室に熱を測りにくる子がいます。**御家庭での健康観察の徹底をお願いします**。体調不良時は無理をせず欠席をして様子を見るように御協力ください。



健康診断の結果について

それぞれの健康診断の結果は、**異常ありや、要精密検査と結果が出た時のみお渡し**しています。治療勧告の用紙が届いたら、内容を確認の上、受診をお願いします。**受診後は切り取り線以下を御記入の上、学校に提出してください**。

1学期末に全ての結果を記載した「健康診断結果のお知らせ」を配布します。昨年度から学校保管をしていないので、家庭で保管のほどよろしくをお願いします。



視力検査の日程変更

運動会の予備日の関係で、視力検査の日程が変更になりました。

7/5 (火) 2,4年,なかよし 7/6 (水) 1,5年 7/7 (木) 3,6年 7/8 (金) 中学部