



11月は小学部の運動会があります。子どもたちの練習も熱が入ってきました。運動会の練習が始まると心配なのは、熱中症です。熱中症を避けるためには、睡眠、休養や朝食など基本の健康管理がとても重要です。健康状態を整えたくうえで、水分補給や帽子の着用、イオン飲料の利用などが効果を発揮します。御家庭での早寝の声かけや、休みの日にゆっくりと過ごす工夫など健康管理に御協力のほどよろしくお願ひします。この時期は、学校にイオン飲料の持参を許可しています。詳細を後述しますので各家庭で検討の上、必要に応じて御準備ください。

## 思っているよりも多い歯周病

大人に多いと思われている歯周病（歯肉炎・歯周炎）が子どもたちにも増えてきています。低学年から軽い歯肉炎と診断される子どもが増えてきています。

### ★ 早めのチェックで歯周病予防 ★

#### 歯肉炎

##### <見た目>

- 歯と歯肉の間に歯こうがたまる。
- 歯肉の形が丸く、色は赤。

##### <症状>

- ★歯をみがく時に血が出る。
- 朝、口の中がネバネバする。
- 歯肉が赤く腫れることがある。



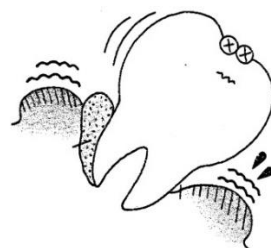
#### 歯周炎

##### <見た目>

- 歯こうが固まり、歯石になる。
- 歯肉の色は赤か赤紫。

##### <症状>

- ★冷たい物、熱い物がしみる。
- 口のおいが気になる。



早期発見には家族の観察が一番です。週に1度は歯肉チェックをお願いします。高学年・中学生は自分で鏡を見て、歯肉チェックをしてみましょう。低・中学年のお子さんは、仕上げみがきの時間を取ることをお勧めします。

★初期の歯肉炎は、歯医者に行かなくても治療ができます。

毎日のはみがきをするときに、歯と歯肉の境目にハブラシを当てて、軽い力でマッサージするようにみがきます。

はみがきで出血すると驚いてやめてしまうことがあります。軽い力でみがくことは大切です。続けてください。

★予防も同じく、歯と歯肉の境目のはみがきです。

歯肉の上の歯垢もきちんと落とすことが大切です。

# 元気いっぱい！やる気いっぱい！運動会！



## ①赤白帽を忘れずに！！

赤白帽はゴムがついているか、伸びていないか確認しよう。

## ③首を冷やすと気分すっきり

ぬれタオルなどで首元を冷やすと、熱中症予防に効果があります。

## ⑦水分補給をしっかりと！

水筒に水を持ってきましょう。運動会練習期間中から必要に応じて、スポーツドリンクも持ってくるすることができます。御家庭で相談の上、準備してください。細かいルールは下記を確認してください。

## ②長い髪は必ず結ぼう！

目の前に髪がかかると危険です。けがの原因になります。

## ④手足の爪をチェック！

自分だけではなく、友だちをけがさせてしまうこともあります。運動会前日は必ずチェックして、長いときは切りましょう

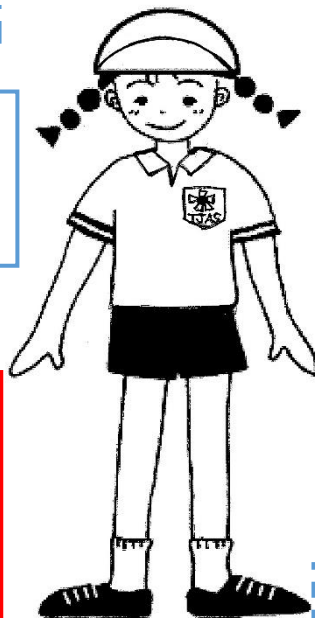
## ⑤はきなれた靴と靴下を

忘れずに！！

新しい靴は靴ずれになりやすいのでやめましょう。

## ⑥汗ふきタオルは必需品！

練習開始から2枚持ってきましょう。



運動会の日には1日中外で過ごします。いつも以上に体力・気力を使います。前の日は、忘れ物がないように準備をして、しっかりと寝ましょう！！夜更かしは禁止です！

朝すっきりと起きて、1日のエネルギーの朝ごはんをしっかりと食べて、登校しましょう！！



## おうちの家1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。(小学部用)

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。(記名を忘れずに)
- 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。
- ④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のどが渇いたり、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。