



ぼけんだよい

畑田小学校
2023. 9. 4
保健室

みんなが熱中症を予防しよう！

うんどうかいれんしゅう
運動会練習がはじまります！

ねっちゅうしょう
熱中症

今年は猛暑日と熱帯夜が続き、熱中症の心配が絶えない中で運動会の練習が始まります。
このような気候では、運動場でも体育館でも、常に熱中症のリスクがあります。
しっかり熱中症対策をしながら、運動会の練習に取り組みましょう。

うんどうかいれんしゅう ねっちゅうしょうたいさく 運動会練習時の熱中症対策

れんしゅう 練習のまえ(おうちで)

- ① しっかり寝る
- ② 朝ごはんをたべる
- ③ 水分をとる



- ・睡眠不足で運動することは大変危険です。
- ・給食までのエネルギー・塩分・電解質を、朝食でしっかりとっておきましょう。

のどがかわいてなくても、少しだけ飲んでおきましょう。



れんしゅうちゅう 練習中

- ① 帽子(赤白帽・黄帽)をかぶる
- ② こまめに水分をとる
- ③ 「クラクラする・気分がわるい・頭がいたい」など症状があるときは先生に言う

れんしゅう 練習のあと

- ① 水分をとる
- ② すずしいところで休けいする



保護者の皆様へ

①大きめの水筒(1ℓ程度)をご用意ください。

うんどうかいれんしゅう じ すいとろ ちい た こ
運動会練習時、水筒が小さく、足りなくなる子がたくさんいます。
大きめを持たせても、たくさん残してきたり、重いと言ったり…と、
悩ましいこともあると思いますが、ご協力よろしくお願いします。

②欠席の場合、欠席理由もお教えてください。

けっせきれんらく さい けっせきりゆう か じつごう たいちようふりよう しょうさい
欠席連絡の際、欠席理由(家事都合か、体調不良か、詳細な
しょうじょう ……など)をお教えてください。まなびポケットから連絡で、欠席
りゆう ふめい ためいん はあく じぜん つた
理由が不明なことがありますので、担任が把握してたり事前に伝えて
いたりする場合を除き、必ず欠席理由の入力をお願いします。

感染症情報

がっき しぎょうしきまえ すうめい しんがた かんせんしょう ほうこく
2学期の始業式前から数名の新型コロナウイルス感染症の報告
があり、罹患者数が増えた先週末1年生1クラスを学級閉鎖、本日
3年生を学年閉鎖としました。同時期から市内小学校でも複数閉鎖
が実施されており、この夏の流行が続いているようです。
さらに、インフルエンザも校内で複数名の報告があります。
発熱の際、コロナやインフルエンザといった感染症によるものか、
風邪症候群なのか、熱中症か、一時的な発熱か…、学校や家庭で
は判断できません。症状がみられた際は、医療機関の指示のもと早
めに受診をし、適切な医療へつなげて頂きますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の現在の出席停止期間

発症した翌日より5日を経過し、かつ、症状が軽快したあと1日を経過
するまで。(発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨)

とうこうさいかい さい とうこうとどけ ていしゅつ ねが
登校再開の際には、登校届の提出をお願いします。