

おうちの方へ



# ☆きらきら☆

りんどうヶ丘小学校

保健室

R8.8.28

夏休み明けてすぐの運動会練習、子どもも大人も疲れているなあと……。今週末はゆっくり過ごしてください！来週にはIラブ家族デーもあります！ゆっくりふれあいの時間が持てるといいなあ。「ぎゅーっ」で大人も子どももほっこり元気になる気がします。



## 熱中症予防について

### 学校で取り組んでいること

#### ①暑さ指数予報をお知らせ

その日の暑さ指数予報を職員室前のホワイトボードでお知らせしています。中学年以上は意識している子も多いようです。



|           |     |         |            |     |
|-----------|-----|---------|------------|-----|
| 8月26日 水曜日 |     | あつ      | しすう        | よほう |
|           |     | 暑さ指数 予報 |            |     |
| 9時        | 29℃ | ☹️      | ⚠️ 厳重警戒 ⚠️ |     |
| 12時       | 30℃ | ☹️      |            |     |
| 15時       | 29℃ | ☹️      |            |     |

#### ②定期的に暑さ指数を測定

運動する前に暑さ指数を測定していきます。暑さ指数に合わせて運動量や運動する場所を考えていきます。

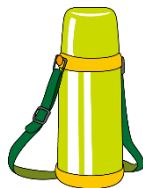


#### ③こまめな水分補給

外に出る前には水分補給し、その後も時間を取り、全員が確実にこまめに水分補給できるようにします。

#### ④塩分チャージタブレット

運動会練習が始まり、全体練習前や練習が続くときには、その間に塩分チャージタブレットを食べさせています。



### ご家庭にお願いしたいこと

#### ①水筒には氷を多めに！

大きめの水筒に氷を多めに入れてください。冷たい物を飲むと深部体温が冷えます。また、中身が無くなった後に水を入れて冷たい水を飲むことができます。

#### ②帽子とタオルも！

汗びっしょりで遊ぶ子どもたちです。室内はエアコンで冷えていますので、汗をタオルで拭いておかないと風邪を引くことにも……。帽子は必須です!!!

#### ③規則正しい生活を!!

早寝早起きはもちろんですが、朝ごはんがとても大事になります。

朝ごはんをしっかり塩分をとっておきましょう。おすすめは**お味噌汁**！

※ご心配なことなどありましたら、いつでもご連絡ください。

