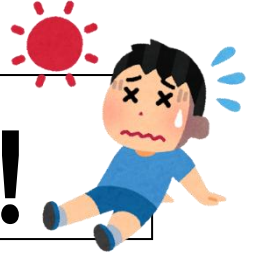


ほけんだより

令和8年5月18日 十日町市立水沢小学校保健室

いよいよ来週末は、水沢小学校運動会!



急な気温上昇! 熱中症に注意!

ここ数日、急激に気温も上昇し、外での活動中に体調不良を訴える児童が増えてきました。運動会当日も、最高気温や熱中症の危険度を表す暑さ指数(WBGT)はそれほど高くない予想ではありますが、暑さになれていない子どもたちの体調管理、安全管理においては、大変注意が必要な1日になりそうです。

学校としましても、競技中及び休憩中の児童の健康状態の把握に努めます。ご家庭でも以下の持ち物の用意とご協力をお願いします。保護者の皆様もご自身やご家族の体調にお気をつけて応援をお願いします。

① **水筒を必ず持参**させてください。

運動会当日はスポーツドリンクも可能とします。

- 水筒が小さい人は、大きめのものを用意するあるいは2本用意する
- 入れ替え用にペットボトルを用意するなど可とします。



② **汗ふきタオルを多めに持参**させてください。

濡れタオルを首にかけておくだけでも暑さの感じ方が違います。

ネッククーラーなどの保冷グッズも使用可能とします。ただし、競技中は使用しません。



③ **朝ごはん**を食べさせ、朝食での十分な水分補給をお願いします。

お味噌汁を飲めば、塩分補給もできますね。

④ **早めの就寝**を心がけましょう。

睡眠不足は熱中症のリスクが上がってしまいます。