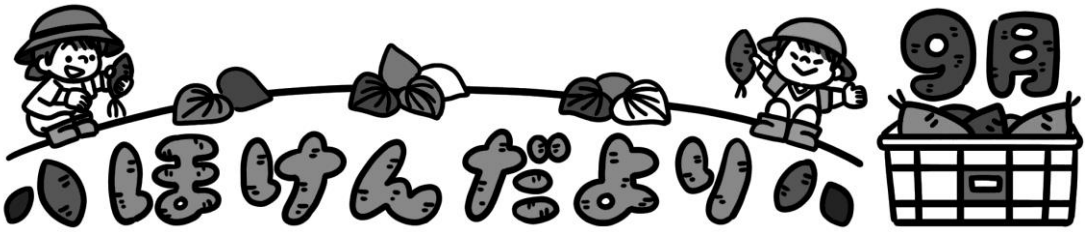

和光市立本町小学校
保健室
令和５年９月２９日
No. ７

いよいよ明日は運動会です。練習してきた成果が発揮されるといいですね。応援しています。今日は早く寝て、体調を整えましょうね。

運動会前に熱中症対策をよく確認してください！

① 水筒の大きさ、量を確認ください！

たくさん水分補給します。いつもより多めに持たせてください。（スポーツドリンク可です）

② 紅白帽を忘れずに！

児童席で応援している間は、基本的には紅白帽をかぶりましょう。日光が直接あたるのを避けられます。

③ 体調が少しでも悪ければ無理をしない

せっかくの運動会ですが、無理をしないことも大切です。運動会中に体調が悪くなったら、無理をせず近くの先生にお話ししましょう。本部テントに救護席を準備しています。

④ タオルやネッククーラーを活用しましょう

児童席にいる間は、濡らしたタオルを首に巻いたり、ネッククーラーで首元を冷やすと、体温が下がります。

⑤ 睡眠時間をしっかり確保！朝ごはんを食べる！

運動会当日は登校時間がいつもより１５分早いです。今日は必ずいつもより早めに寝ましょう。朝ごはんもしっかり食べてくると運動会でも力が発揮できますよ！

～保護者の皆様～

気温が高く、暑くなることが予想されます。熱中症対策についてご家庭でもお声がけいただけると幸いです。また、来場される保護者の皆様も熱中症対策を十分にされますようお願いします。保護者用休憩スペース（体育館と校庭東門近く）も用意してありますので活用ください。