

4月から体育祭の練習が始まっています。組団に分かれ、学年を超えての練習はうまくいっているでしょうか。運動をすると、汗ばむような日もできました。新学期の疲れが出てくる頃でもあり、熱中症にもなりやすい時期です。「暑熱順化」という言葉を知っていますか？難しい言葉に聞こえますが、「暑さに体を順化（慣れさせる）」ことです。規則正しい生活を心がけ熱中症やケガの予防に努めて、健康な状態で体育祭をむかえましょう。



## 保護者の方へ

### 体育祭日課中の熱中症対策についてお知らせとお願い

**十分な量の水分（スポーツドリンク含む）を持たせてください。**

体育祭日課中は、外での活動が多く、運動量も多くなります。必ず、十分な量の水分を持たせるようにお願いします。中学生になると、お子様自身で水筒の準備をすることもありますが、登校前にご確認をよろしくお願いします。なお、体育祭日課から暑さが和らぐまで、スポーツドリンクを学校に持ってきてもよいことになっています。熱中症対策のためにはお茶のみではなく塩分等の含まれたスポーツドリンクの飲用が重要になります。活動や気候に応じて、スポーツドリンクもご用意ください。（**ペットボトルで持ってきてもよいですが、カバーを必ずつけてください。**）

スポーツドリンクを水筒に入れる際には、食中毒を防ぐため、以下のことにご注意ください。

- ・ 食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認すること
- ・ 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと
- ・ 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること
- ・ 取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認し、使用すること

（参考：厚生労働省HP, 東京都福祉保健局HP）

#### 体調に留意しましょう。

暑さに慣れないなか、体育祭練習が進んでいます。帰宅後は、十分な睡眠や休息を心がけさせてください。また、朝ごはんをしっかり食べさせてから登校させてください。

#### 当日の熱中症対策について

体育祭当日は、熱中症対策のため、生徒は観覧席での応援の際に帽子を着用してよいです。ご家庭にある帽子を持たせてください。**また、塩分チャージタブレットを配ります。持病・アレルギー等で摂取することができない場合、当日までにお知らせください。**

体育祭当日、天候により気温が前日より高くなることが想定されます。参観される保護者の方も熱中症には十分ご留意いただき、安全に応援できるようご協力よろしくお願いいたします。



6月中旬までは健康診断が続きます。各検診が終わり次第、異常が発見された場合のみお知らせ文書を配付します。その場合は、なるべく早めにかかりつけの病院に受診していただくようお願いいたします。



つめの長い人が多いです。けが防止や手指の清潔のために、週に一度は爪切りをしましょう