

### 体育祭期間中の体調管理について（お願い）

新秋の候、保護者の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。さて、9月11日（火）に実施予定の体育祭に向けて、9月3日（月）から練習を開始いたします。今年も厳しい残暑が予想されますので、熱中症対策・体調管理について、ご家庭でも配慮していただきますようお願い致します。

#### 1 体調管理について

- ① 睡眠時間を十分に確保しましょう。睡眠不足は熱中症を引き起こしやすく、また、疲労の蓄積が集中力を低下させ、怪我などを誘発します。
- ② 食事は三食しっかりと摂りましょう。食欲がない場合も、バナナや梅干しおにぎり、みそ汁やスープなど、食べやすいものを少しずつでも摂りましょう。朝からしっかり食べられるかどうかは、健康状態を知るバロメーターにもなります。
- ③ 食欲不振でも水分はこまめに補給させてください。普段の水分補給は麦茶や水がおすすめです。
- ④ 毎日ご家庭で、お子様の健康状態を観察していただくようお願い致します。

#### 2 飲み物について

水筒やペットボトルなどで少なくとも2Lあると安心です。生徒数が多いため校内の自動販売機は売り切れることが予想されます。利尿作用の少ない麦茶や水を、大量に汗をかく場合はスポーツドリンクもおすすめです。

#### 3 学校での対応等

- ① 練習前後に健康調査を行います。発熱、下痢等体調が悪い場合には、見学早退等の対応をします。ご家庭での健康観察も併せてお願い致します。
- ② 練習時には、休憩時間をこまめに取り、ブロックごとに塩分補給のための‘塩’や体を冷やすための霧吹きを準備します。
- ③ 活動中に、体調不良になった場合や怪我をした場合はすぐに活動を中止させます。しばらく休養しても回復しない場合は病院を受診していただきますので、緊急連絡先に変更がある場合は事前にお知らせください。また、下校後に容体が変わることもありますので、ご家庭で様子をよく見られてください。帰宅後に受診された場合は担任にお知らせください。