

えかお

令和7年5月16日
柏崎市立二田小学校
No. 4

来週はいよいよ運動会です！ゴールデンウィークがあけてすぐに全体応援練習や学年練習が始まり、慌ただしい日々が続いています。そのため、運動会本番前に疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか？来週の運動会で、練習してきた成果をしっかりと出せるように、今から体調を整えていきましょう。

また、当日は半日外での活動となるため、熱中症にも気を付けていきましょう！



こんな日は **熱中症** にご用心

しつど たか ひ
湿度が高い日



きゅう
急に
あつ 暑くなった日

かぜ よわ
風が弱く、
ひ 日ざしが強い日

からだ あつ な し き
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゅう うんどう
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる



具合が悪くなった時は、無理をせず、近くの先生に伝えましょう！
運動会当日は、本部テントに救護場所があります。

こんな症状があったら
要注意！△

《熱中症の症状チェック》

- ☐ 頭痛
- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 吐き気・嘔吐
- ☐ だるさ
- ☐ 足の筋肉がつる
- ☐ 手足のしびれ
- ☐ 発熱



熱中症が疑われる時は…

涼しい場所に移動し、
体を冷やす

水分補給ができるときは
経口補水液（水分と
塩分）を補給する

自分で水分を摂れない、症状
が良ならない時は救急車
を要請しましょう！



水筒・汗拭きタオルについてのお願い



熱中症予防のため、水分補給用に水筒の持参をお願いします。また、手を拭くハンカチとは別に、汗拭きタオルの準備をお願いします。

併せて、登下校時にも帽子を着用していただくとありがたいです。



《水筒の持参について》

- 1 水筒の中身 : お茶か水
- 2 水分を補給するタイミング : 休み時間 ※授業中は担任の先生が認めるとき。
- 3 その他 :
 - ・学校の水道でも水分補給は可能なので、水筒の持参は強制ではありません。ご家庭でお子さんと相談してください。
 - ・毎日持ち帰りますので、衛生管理にご協力ください。前日の飲み残しを飲むことがないように学校でも配慮しますが、ご家庭においてもご注意ください。
 - ・水筒にはしっかりと記名をしてください。

運動会予行練習（21日）、運動会当日（24日）には全員が水筒や汗拭きタオルの準備をお願いします。また、運動会当日は、補充用のお茶等の準備もお願いいたします。

◎ 運動会本番に向けて



準備運動を しっかりする

ケガを予防するためにも、運動する前は準備運動をすることが大切です！

準備運動をして、体のスイッチを ON にしていきましょう！



朝ごはんを 食べる

お腹が空いていると、力が出ないだけでなく、熱中症にもなりやすくなります。

時間がなくても朝ごはんはしっかりと食べてくるようにしましょう！

睡眠を十分とる

運動会の前日は早めに寝て体を休ませてあげましょう。そうすることで、当日、自分の力を十分に発揮することができます。



健康委員会 歯ブラシチェック

5月1日に健康委員会で歯ブラシの毛先開いていないかチェックを行いました。ほとんどの人が合格でしたが、毛先が開いてしまっている人もいました。

毛先が開いていると、せっかく歯みがきをしていても歯ブラシが歯にうまく当てることができません。

週末に歯ブラシを家に持ち帰った時に点検していただき、毛先が開いてきたら取り換えをお願いします。

