



総練習・運動会当日の準備 必ず、お願いいたします!

朝夕、涼しくなりましたが、でも日中は蒸し暑い日が続いています。

9月10日(木)は『総練習』・9月12日(土)は『運動会』です。学校では熱中症予防のため十分に子どもたちの健康状態を観察しながら進めていきますが、グラウンドで練習や競技する時間が長くなりますので、下記の準備物をそろえて、必ずお子様に持たせてくださるようお願いいたします。

朝ごはんが、体調の決め手!

すい とう
水 筒



飲みものの中身は…

◎薄めのスポーツドリンク

◎冷たい水

*お茶の場合は、利尿作用があるので、極薄いものにする。

***運動会当日は、詰め替え用の飲みもの**

あせ よう
汗ふき用タオル

*保冷剤などをタオルにまいて首に当てるのもよい。

*『冷やしタオル』すすぎ場でタオルを冷たくしてもらうのもよい。

*バンダナをぬらして巻いたり、保冷剤を入れる専用のももよい。

きが したぎ
着替えの下着やTシャツなど

*汚れ物を入れるビニール袋



運動会当日の暑さ対策は…

★PTAの方々の協力で、『冷やしタオル』のすすぎ場を設置します。

赤組…体育館入口前の水道

白組…児童昇降口前の水道

◎汗をかいたときに『冷やしタオル』で顔や腕・太ももなどをふきます。

◎首にまいて体を冷やします。

◎児童のみなさんは、陣地担当の先生とPTAの方々の指示で使います。

★競技の前後に、こまめに水分を摂ります。

★競技の合間に、養護教諭や担当教諭が健康観察のための巡視を行います。

お家の方へ…夏風邪で欠席する児童が例年より多く見られます。気温の変化が大きく影響していると思われます。運動会練習での「疲れ」を取るには、**休養(睡眠)と栄養**は欠かせません。**タンパク質**(肉・魚・卵・とうふなど)・**ビタミン類**(野菜・くだものなど)・**カルシウム**(牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚など)多めに準備して食べさせてください。

朝ごはんは、その日だけでなく、毎日続けてくださいますようお願いいたします。