



# ミニ運動会・運動会当日の準備

## 必ず、お願ひしませう!



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11日(木)は『ミニ運動会』・9月13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!

お家の方へ…体の疲れを取るには、**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。

### すいとう 水筒 + つか よう の 詰め替え用の飲みもの

飲みものの中身は…

- ◎薄めのスポーツドリンク
- ◎水に砂糖と塩を少し入れたもの
- ◎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。

### 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。
- \*バンドナをぬらして巻いたり、保冷剤を入れる専用のものもよい。

タオル



### 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。
  - 白組**…体育館入口前の水道
  - 赤組**…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。



# 心配です！デング熱？

テレビなどの報道でご承知の通り、次々に「**デング熱**」の感染者が次々見つっています。今後、どんなことに注意したらよいか、下記の事を参考になさってください。

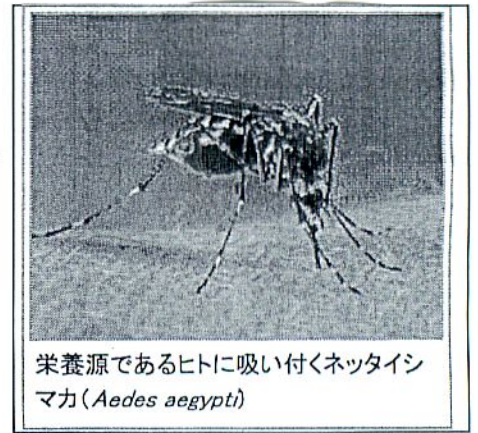
**デング熱とは？** デングウイルスが感染しておこる。

**どのように感染する？** 感染者を**蚊（ネッタイシマカ）**が吸血すると、蚊（ネッタイシマカ）の体内でウイルスが増殖。その蚊が他の人を吸血するとうつる。人から人へは移らない。

**潜伏期は？** 2～15日（多くは3～7日）

**症状は？** 突然の高熱・頭痛・筋肉痛・皮膚の発疹

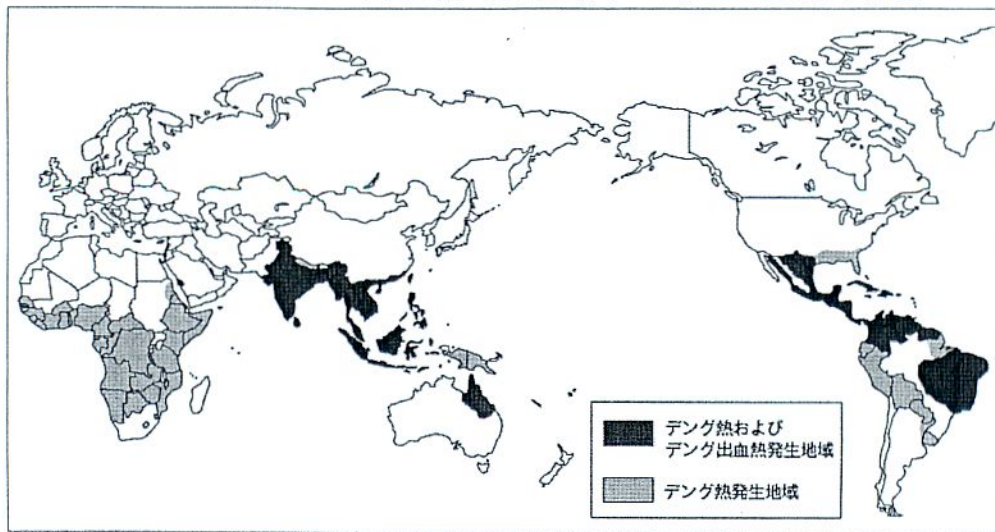
**診断は？** 血液検査 **医療機関に受診**



栄養源であるヒトに吸い付くネッタイシマカ (*Aedes aegypti*)

**世界の流行地域は？**

図1. デング熱・デング出血熱の発生地域（WHO, CDC資料より作製）



**日本での発生は？** 海外の流行地で感染し帰国した後発病した例は、毎年200名前後の報告がある。

**治療薬は？** ない。 対症療法 **重症化するか？** 予後は比較的良好。まれに出血症状

**予防は？** **蚊に刺されない！** 長袖・長ズボン・虫除け剤などこまめに使用する。  
蚊の発生を防ぐため、家のまわりの水たまりなどなくす。

**予防接種は？** ない。

**海外旅行中に蚊に刺されたら？** 帰国時、空港の検疫所や最寄りの保健所に相談する。

**日本での感染の広がりか？** ネッタイシマカは日本に常在していませんが、媒介能力のあるヒトスジシマカ（日本在住）が生息しています。でも、蚊は日本の冬を越冬できず、限定された一過性の感染とみられています。