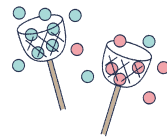


# ほけんだより 5月

令和8年5月21日 No.7  
伊勢市立東大淀小学校  
保健室



## もうすぐ運動会!



5月になって急に暑くなってきました。まだこの時期は、身体が暑さに慣れていないため、真夏ほどの暑さでなくても熱中症になる危険性があります。熱中症は、命に関わることもあります。汗をたくさんかいている人や顔を真っ赤にしている人が増えました。5月だからと油断せずに、熱中症対策を心掛けましょう。

そして、いよいよ土曜日は運動会です。本番でベストを尽くすための大切な準備をしましょう。一人ひとりが、当日最高のパフォーマンスを発揮できるように対策しよう!

### 対策は大きく3つ! ①持ち物 ②ストレッチ ③生活習慣

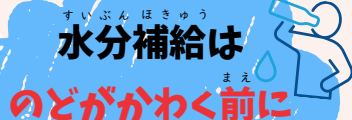
①



#### 持ち物は完璧?



ぼうし



すいとう



タオル



準備はOK?

②



#### 運動前、後はストレッチ!

けがの予防のためには運動前のケアが大切!

準備運動の時だけでなく、種目に出る前にやっておくと◎



③



#### 生活習慣を整えよう

基本中の基本

しっかり食べて

しっかり寝よう



特に当日の睡眠不足は熱中症の危険度アップ!



# 東大淀小での熱中症対策について



熱中症の危険が高まる時期までは、保健給食委員会が朝、15分休み、昼休みに熱中症計で暑さ指数（WBGT）を計測し、その値を見童玄関に置いてあるボードに記入します。暑さ指数が31度以上になると、命の危険にもなるため、運動は中止し、外には出ずに室内で過ごしましょう。

みなさんの命を守るためにも暑さ指数をチェックしたりして、予防する行動をとりましょう。



「きょうはだいいじょうぶや」といいながら毎日みんながチェックしています!!

## 保護者の皆様へ



日中急激に気温が上昇する日があります。東大淀小では、熱中症対策として、時間をみて熱中症指数を測り、警戒レベルを超えたら子どもは外に出さない対応をします。積極的に水分を摂取したり、登下校中に水分補給したりするためにも、保冷機能のある水筒のご用意をお願いします。むし歯や肥満等が心配されますので、水筒には水またはお茶をお勧めします。経口補水液やスポーツドリンクは学校に常備し、必要に応じて見童に提供しています。また、一日持ち歩いた水筒は思いのほか汚れています。毎日洗浄して、清潔な水筒の準備をお願いいたします。

