

令和2年8月25日

保護者各位

小林市立東方小学校  
校長 高橋 浩司  
小林市立東方中学校  
校長 外赤 隆志

### 運動会練習における熱中症等の事故防止について（お願い）

残暑の候 保護者の皆様にはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

今日から1学期後半がスタートしました。さっそく、運動会の練習が始まりますが、テレビ、新聞等でも数多く報道されている通り、熱中症及び新型コロナウイルスへの感染症が心配されるところです。

そこで、児童生徒の健康管理につきましては万全を期して指導を行ってまいります。このような事故が絶対に起きないようにするために下記の事項について御家庭でも十分に御指導いただきますようお願いいたします。

#### 記

- 1 お子さんの基本的な生活習慣の徹底を図ってください。
  - ・ **必ず朝食をとらせてください。(特に、塩分の含まれる汁物など)**
  - ・ 十分な睡眠時間を確保してください。
- 2 お子さんの朝の状態を把握し、検温した結果を健康観察カードに記入する。
  - ・ 発熱していたり、健康カードの項目で症状があったりする場合は、無理に登校させず、ご家庭で様子を見てください。
- 3 体育服、帽子、タオル、マスクの忘れ物がないようお願いします。
- 4 運動会の練習中や登下校中にも水分補給をさせる場合がありますので、**運動会当日までは水筒を持参させてください。**水筒の中については、下記の経口補水液、もしくは、麦茶、水、スポーツ飲料等が適しています。ジュース等は禁止します。

なお、水筒の内部は破損がないものにし、衛生面から毎日持ち帰り、洗浄するようにお願いいたします。

#### ※ 熱中症予防について

##### ① 睡眠を十分に



##### ② 朝ごはんを バランスよく



##### ③ 水分を十分に



#### 経口補水液の作り方

水 500ml に  
砂糖 20～25g と  
塩 1～2g を加える