

竹田小最後の運動会に向けて『知ることで予防できる力をつける』

9月17日(日)竹田小学校最後の運動会を行います。今年は、

コロナ禍によりこれまで中止となっていた午後の地区運動会も実施することとなり、保護者・地域の皆さんと共に最後の運動会がみなさんの思い出に残るものになればと考えています。

練習に際しては、まだまだ暑い日が続きますので感染症とともに1時間ごとの暑さ指数計測を基に左記の熱中症対策に取り組んでいきます。

始業式でも体育担当より子どもたちに運動会に向けた話をしましたが、今日改めて、熱中症予防についてオンラインで担当から話をしました。

「どうして熱中症になるのか、また熱中症になるとどうなるのか」や「熱中症は予防が大切で、予防のために睡眠や朝ご飯

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)		竹田小対応 熱中症警戒アラート 実測値(運動場・体育館)で判断
35℃以上	31℃以上	危険 運動は原則禁止	・練習中止(体育館も同様) または ・クーラーがある部屋で練習(PC室・図書室等)
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	【普段の取組に加えて】 ・15分程度の活動 ・5分程度の休憩(2回) ・教室での事前指導や動画を活用しての動き確認 →全体指導時間の軽減 ・休み時間は外遊び禁止 →1:10~1:20を「睡眠タイム」として設定
28~31℃	25~28℃	警戒 (積極的に休憩)	【普段の取組】 ・20分程度の活動 ・5分程度の休憩
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	・水分補給、塩分等を補給するための飲料 ・ミストの活用 ・冷やしタオルの活用(体を拭く) ・練習後は涼しいところで休息
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	※児童の様子を観察

からだ すいぶん えんぶん
体のなかの水分や塩分がすくなくなると...



ねつ



あたまがいたい



いのちにかかわる

ねっちゅうしょう





をたべてしっかり体調を整えておくこと。体の熱をとるためには冷やしたタオル。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をすることなど、熱中症を知ることで予防できる力をつけることを意識して伝えていました。その中で、お家の方と相談して、練習が本格的に始まる来週からスポーツドリンクなど塩分が補給できる飲料を持ってきててもよいことも伝えていきます。

「からだのねつ」をとる

みず 水でぬらしたタオルで体をふく
くびやうでに水をつける
かおをあらう

ポイント
水で体をぬらす
くび、てのひら、かお、あしなど

こうりよく
体をひやすことができる

マスクは
とる

また、暑さにより外遊びができない昼休みに、練習の疲れや暑さから体を休めることを目的に給食後「睡眠タイム」を今年も実施します。昨年度の「睡眠タイム」では、どの学

水分ほきゅう

ポイント
「こまめ」に
15分～20分に1回「きゅうけいタイム」をとります
休けい時間には、かならず水分をとる

ポイント
水分と塩分
おうち人とそうだんして、
スポーツドリンク(水分と塩分がとれるのもの)を
もってきてもいいです

たくさん運動するときは、「水分と塩分」をとることがたいせつ

年もエアコンのきいた教室の中でゆっくり休んでいました。昨年度運動会練習中の体調不良による搬送は1度もなかったことは、ご家庭の皆さんのご協力と、こうしたいろいろな取組のおかげと考えています。

保護者に皆様には、本日、運動会期間中の熱中症対策について記した文書を配布しておりますので、ご理解とご協力をどうぞよろしく願います。