



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中、お子様はお変わりなく元気に過ごせましたでしょうか？夏休み中のケガや病気で学校生活に配慮が必要なことがございましたら、学校までお知らせください。

さて、今日から運動会練習が始まります。まだまだ暑い日が続いており、熱中症が心配されます。こまめに水分補給ができるよう、十分な水分を持たせていただくとともに、ご家庭におかれましては、しっかり休養をとることや食事をきちんととることなど、注意していただけたらと思います。



夏休みモードを
切り替え

まずは「早寝」から！

長かった夏休みも終わりましたが、お子様は夏休みモードがリセットできていますか？休み中につい気がゆるんで夜更かしをしてしまったり、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になってしまったりといったことが予想されます。

生活リズムが崩れてしまったまま慣れない運動会練習に参加することで、体調を崩す生徒が例年多くいます。生活リズムを立て直すためには、早寝早起き、特に「早寝」を心がけることが大切です。

なるべく早い時間に寝る準備をして、早めに布団に入り、十分な休養を取るよう、ご家庭で声をかけていただけたらと思います。



★寝る前にスマホやタブレットなどを使わない



スマホやタブレットからは「ブルーライト」という光が出ています。ブルーライトは太陽の光にもふくまれていて、朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、脳や体を活動状態に向けて活性化します。そのため、夜にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いし、体は眠るための準備ができなくなり、睡眠不足になってしまいます。早寝をするためにも、夜はスマホやタブレットを触らないようにすることがおすすめです。

運動会練習は要注意！



熱中症対策



今年度においても、すでに夏休み中に熱中症の症状で保健室に来室した生徒が数名います。運動会練習では、熱中症対策の視点から様々な配慮を行って進めていく予定ですが、お子様自身がしっかり対策を行っておくことも重要です。運動会期間中は、スポーツドリンクの持参が可能です。ご家庭で十分な水分の準備をよろしくお願いいたします。

また運動会期間は、炎天下の中活動をしたり、熱気のこもった体育館での活動が主になります。そのため、慣れない環境での生活から、大変疲れをため込みやすい時期です。自身の体調管理をしっかりするよう、声をかけていただけたらと思います。また体調が優れないときは、無理をせず休養するようにしてください。

とくにこんな時に注意！

○朝食を食べていないとき

朝食を食べていないと、寝ている間にかけた汗で不足した水分や塩分が補給できていないので、エネルギーが不足してしまいます。



○体調不良のとき



熱があると、運動することですらに高い体温になってしまいます。また、体力も落ちているので、体調が悪化しやすくなってしまいます。

○湿度が高く風がないとき



湿度が高い環境下での運動は、熱中症になりやすいです。また、風がないと汗が蒸発にくくなるので、体温調節をうまくすることができません。

○寝不足のとき

寝不足だと疲れがとれず、また体力が回復していないため、しっかり睡眠をとったときよりも熱中症になりやすくなってしまいます。



熱中症の予防のしかた

- ✓ しっかり睡眠をとる
- ✓ 水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときにはスポーツドリンク）をこまめにとる
- ✓ たくさん汗をかいたときは塩分もとる
- ✓ 運動をするときは、休憩をとる
- ✓ 暑い時季になる前に、暑さに慣れておく

