

げんき

西小 ほけんだより

令和2年9月18日
上田市立西小学校 保健室

いよいよスポーツデーです。 9月30日(水)

ケガなく力をはつきするために



◇保護者の皆様へ◇



いよいよスポーツデーが近づいてきました。。だいぶ、涼しくなってきましたし、短時間で終了しますが、暑くなると、体がついていけず熱中症も心配になります。規則正しい生活を心がけ、朝食は必ず食べさせてください。そして、水分補給のために、水筒を持たせて下さい。例年通り、中身は水かお茶の氷なしとなっています。

(緊急時のスポーツドリンクは、保健席に準備してあります。)

<熱中症になりやすいかどうかチェック>

- ① 昨日の夜、遅くまで起きていた
- ② 朝ごはんを食べてない
- ③ クーラーのきいた部屋に一日中いた。
- ④ 屋外の気温が35度以上ある
- ⑤ 体温が平熱よりも高い。
- ⑥ 腹痛がある。下痢をしている

以上6つの項目のうち、一つでもあてはまるものがあれば気をつけて!

かからない

うつさない

新型コロナウイルス感染への対応

新型コロナウイルスによる感染拡大が心配される場所ですが、予防はインフルエンザなどの感染症予防と同じです。

感染予防の三原則

- ① 感染経路の遮断（手洗い、うがい、マスク）
- ② 抵抗力を高める（十分な栄養、睡眠、適度な運動）
- ③ 感染源の除去（不要な外出を避ける、不要な接触を避ける）

西小スポーツデーでは、密にならないように、距離をとって座席にすわり、マスクをして応援します。競技中はマスクをはずしますが、座席にもどったら、手指の消毒をしてから水分補給をして、マスクをします。

保護者の皆様も、感染予防に気をつけて、密にならないように応援してください。