

# ほけんだより



令和8年5月12日  
武蔵野市立第一小学校  
校長 福島 健明  
No.3

運動会の練習が始まりました。どの学年も本番に向けて練習に取り組む様子が見られます。体を動かす時間が増え、疲労がたまりやすくなるかもしれません。気温も高くなり始めているので、体が暑さに慣れるまでは熱中症にかかりやすいので注意が必要です。日頃からお子さんの健康観察を十分に行い、無理せず生活できるようにご協力ください。

## 健康観察のポイント

お子さんが楽しく、元気に学校生活や運動会練習に参加できるように、また、病気や異常の早期発見のためにも、登校前の健康観察をお願いします。

- ぐっすり眠れている
- 朝ごはんを食べた(いつもと同じ量)
- 発熱していない
- 表情はいつもと変わらない(顔色の確認)
- いつもと変りなく元気そう(頭やお腹を痛がる様子はない)



体調が悪いときは、無理に登校せず、おうちで休養をとってください。病気の症状が悪化したり、大きなけがに繋がることもあります。

## 熱中症対策について

5月から10月までは、熱中症対策期間です。学校では、水分補給の呼び掛け強化・教室内の空調管理・熱中症指数計を使った活動場所の安全確認・帽子の着用の呼び掛けを担当だけでなく、校内放送でも行っています。ご家庭でも帽子の着用や水筒の準備をお願いします。

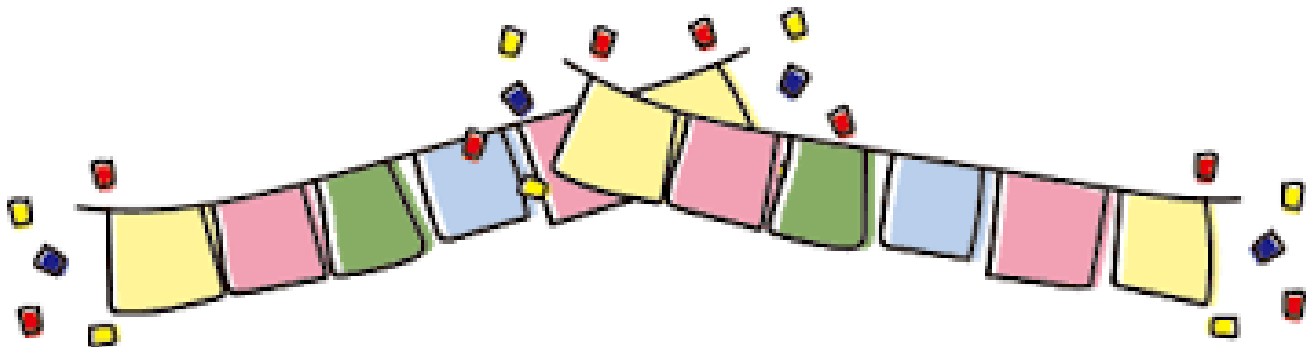


中休み・外体育の前に測定しています。



のどがかわく前にこまめに水分補給する。

【お子さんと一緒にお読みください。】



## 運動会本番前に確認しておいてほしいこと

### たくさん睡眠をとる

睡眠をたっぷりとって、体の疲れをと  
りましょう。けがの予防にもなります。

### 朝ごはんを食べてくる

体をたくさん動かします。朝ごはんを  
しっかり食べてから登校しましょう。

### 手足の爪を切っておく

爪が長いと爪が割れる・はがれる  
など、けがの原因になります。自分  
のためだけでなく、人にけがをさせ  
ないためにも切っておきましょう。

### 汗拭きタオル・替えの下着を もってこよう

汗をかいたら、こまめに拭いて、体を  
冷やさないようにしましょう。

### 水筒を持ってこよう

練習が始まる前と後・休み時間のたびに水分補給をしましょう。水分補給のポイントは、  
「のどが乾く前」です。水筒の中身は、麦茶がおすすめです



運動会本番、一小的みんなが100%の力を発揮できるように

しっかり体の疲れをとっておこう！