

# えが お 7月号



## 水泳学習が始まります

先週、全校でプール清掃を行いました。明日は、いよいよプール開きです。

今年度も感染症対策をしっかりと行いながら、健康・安全に水泳学習を行っていきたいと思います。おうちの方々にご協力いただく場面も多くありますので、以下の感染症対策にぜひ目を通していただければと思います。

### 《おうちの方にご協力いただくこと》

#### ① 毎朝の健康観察カードの記入

毎朝提出する健康観察カードに「水泳指導 参加の可否」の欄を設けます。可否のいずれかを○で囲んでください。参加できない場合は「児童の健康状態」の欄に理由をお書きください。なお、保護者押印又はサインがない場合やカードを忘れてきた場合は水泳学習に参加することはできませんので、ご注意ください。

#### ② 名前を書いたビニール袋の準備

水泳学習中に、マスクを保管しておくビニール袋の準備をお願いいたします。チャックが付いているものだと、マスクが落ちにくく清潔に使うことができるかと思えます。取り間違いのないよう、しっかりと名前の記入もお願いいたします。

### 《本校での感染症対策》

※マスクを外しているときには2m間隔を空け、会話は控えます。

#### ① 更衣室での工夫

- 男子は、入水前は教室、入水後は体育館更衣室を使用して着替えます。体育館の更衣室は男女の更衣室を学年で分けて利用することで、一部屋あたりの使用人数を少なくします。また、ロッカーは互い違いに使用します。
- 女子は、多目的ホールを使用して着替えます。2人に一台の長テーブルを設置し、間隔を空けて着替えます。
- マスクは、プールサイドに移動する直前に、名前の書いてあるビニール袋に入れて保管します。

#### ② プールサイドでの工夫

- タオルは番号の付いたハンガーに掛けて、取り間違いのないようにします。
- 学年ごとに、決められた側のプールサイドを利用します。
- シャワーは密を避けるため、少人数で使用します。

#### ③ 水泳学習中の工夫

- 手をつないだり、体を支えたりするなど、児童同士が密接する活動は避けます。
- 用具の貸し借りや共有はしません。

お子さんと一緒にお読みください。



# ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けて!



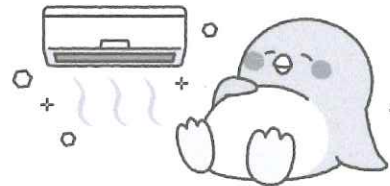
## ねっちゅうしょう 熱中症ってなに?

あつ ばしょ なが じかん 暑い場所に長い時間いると、みなさんの体はたくさん汗をかいて、体温を下げようします。そして、からだ すいぶん た 体の水分が足りなくなると、からだ ちょうし わる 体の調子が悪くなります。

ねっちゅうしょう 熱中症は、しっかりと予防をすれば、ふせ 防ぐことができます。

## こんな人は、特に注意!!

- いつも、冷房（クーラー）が効いた部屋にいる。
- 運動は、ほとんどしない。
- 朝ごはんを食べない。
- 夜更かしをしている。



あてはまる人は、特に注意が必要です! 急に熱くなった日や、長い時間外に出る日などは、しっかり対策をしましょう。

## ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策のポイント

### すいぶんほきゅう 水分補給



のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しましょう。

### ぼうし 帽子をかぶる



日差しが頭や顔に直接当たることを防ぎます。「つば」がついていて、通気性の良いものを選びましょう。休み時間は、赤白帽子でも良いですね。

### てきど きゅうけい 適度に休憩する



木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休憩しましょう。汗や熱がこもっているため、休憩するときは帽子を外しましょう。

## プールで熱中症!?

じつ みず なか あせ 実は、水の中でも汗をかきます。すいおん たか 水温が高いほど、からだ で あせ りょう おお 体から出る汗の量は多くなるそうです。ねっちゅうしょう もっと おお はっせい す。熱中症が最も多く発生するのは7・8月ですので、すいえいがくしゅう ぜんご わす 水泳学習の前後にも、忘れずにすいぶん ほきゅう 水分を補給しましょうね。

ほんじつ 本日、こちらの冊子を全員に配布しました。漫画やイラストなどで、ねっちゅうしょう わ 熱中症について分かりやすく説明しているので、ぜひ読んでみてください!

