

平成27年6月26日

保護者各位

東江中学校  
校長 神元 勉  
(公印省略)

### 運動会に向けての健康管理（主に熱中症予防）について（依頼）

日頃より、生徒の健康管理へのご協力に感謝申し上げます。

いよいよ、6月28日は、東江中学校の運動会です。先週より、練習も本格的にスタートし、暑さ厳しい中、生徒たちは一生懸命がんばっています。

学校では、本番で良い演技ができるよう体調管理、熱中症予防等に配慮しながら練習をしているところです。ご家庭の方でも、運動会まであと2日となりましたので、健康管理へのご配慮をお願いします。

**注意！運動会当日は、最高気温 32℃と予測されています。大人でも熱中症になります、参観者の皆様も体調管理には、お気をつけください。**

#### ★ 生活面での留意点



- (1) 睡眠を十分にとりましょう。
- (2) 毎日、お風呂に入りましょう。
- (3) 朝ごはんは、食べられる分でも食べるようにしましょう。
- (4) 水分をしっかりとるようにしましょう。
- (5) 朝から体調が悪いときには、担任まで連絡ください。

#### ★ 当日の準備

- (1) タオルは2枚ほど持ってくる。  
※ 暑さ対策のため、水でぬらして体を冷やす用  
※ 冷たいおしぼりでもOKです。
- (2) 水筒は、水かお茶またはスポーツ飲料の持参  
※ 大きめの水筒、2リットルのペットボトルでもOKです。
- (3) 着替えも準備しておくこと。