

# 切磋琢磨Ⅱ

校長室だより

R1.5.23 第8号

## 最高のパフォーマンスめざし、練習しています

雨にも暑さにも負けないのだ！！

運動会の練習も2週間目に突入。慣れない動きだった子どもたちが、だんだんスムーズに動き、活動する姿にも自信が見えるようになってきました。練習数日後からは、集合時刻でスタートすることができるようになっています。

21日朝は大雨のため、運動場で練習ができなかったのですが、体育館での練習を充実させて、最高のパフォーマンスが見せられるよう頑張っていました。写真のように、赤白の応援合戦も、高学年が中心となって盛り上げています。



(^^♪ 燃えろよ～燃えろ～ あかぐみ



(^^♪ ちきゅうをまわる稲妻だ～ しろぐみ  
両組とも気合を入れて練習しています。

♪ 赤白対抗応援合戦に熱い声援を ♪

熱中症対策について（お願い）

週間天気予報によりますと、今週末は真夏日になりそうとのこと。子どもたちはまだ、気温30度の暑さに慣れていません。

運動会では、終日戸外で過ごすことになりますので、以下のような熱中症対策を考えています。ご家庭でもご協力をお願いします。

＜子どもたちへの指導と保護者様へのお願い＞

### ①水分を十分取ること

→ 飲み物を十分に持参させてください。昼食中に午後の水分補給ができるようにお願いします。  
→ 運動会当日は、スポーツドリンクやイオン飲料を持参してもかまいません。ただし、糖分が多いので、2倍くらいに希釈することをお勧めします。

### ②帽子をかぶること

→ 控席では、登校時に着用しているような帽子（できるだけひさしが広くあるもの）をかぶり、暑さへの対策をお勧めします。競技中は今まで通り、赤白帽子を着用します。

### ③タオルを多めに持参する

→ 汗を拭きとる、ミニタオルを水にぬらすなど、多用に使用できるようにしていただくと助かります。  
※安全のために、タオルを首に巻いて過ごすことは禁止します。

### ④凍らせたペットボトルのお茶、スポーツ飲料や保冷材などを持参して体を冷やす。

→ 氷の代わりに、首の後ろやわきの下、太ももの付け根などを冷やすことで、体温を下げるができます。ペットボトルのお茶等は、保温状態がよくないため早めに飲み干すようにしてください。

※前日からご準備いただくと助かります。

※①～④を含め、全ての持ち物に名前の記入をお願いします。

### ⑤昼食時間

日陰でゆっくり休むように声かけをお願いします。

この時間に、水筒内の水分を確認・補充を。