

全校集会 R5.9.5（本日から午後）

「運動会と体調管理について」

運動会の練習が始まりました。今年の運動会は、4年ぶりに地域の人たちと合同で実施します。初めて経験する人が多いので少し緊張するでしょうか。私も初めてですので、たくさんの人と打ち合わせをしているところです。昨日は、熱中症の危険が最高の赤色を指していましたね。このような状態なので、これからの運動会は種目ややり方を工夫して午前中で終わるようになります。人と競争せずに、みんなと一緒にやる競技もあれば、紅白に分かれて、応援団のリーダーを中心に戦う種目もあります。当日の暑い中、バタバタしないように練習してください。そして、お家の方や地域の人に、元気で一生懸命、キビキビ動く宮っ子の姿を見ていただきましょう。

また、この時期で1番怖いのは、暑さで体調を崩すことです。気温や湿度、運動や服装などが原因で「体温が上昇したとき、熱を体の外に逃がせなくなると身体に熱が溜まってしまう状態」を熱中症といいます。頭をさわって、暑くなっている人は、涼しいところに行ったり、水を飲んだりして熱を下げないといけません。だから、温度計のような計測器を置いたり、外に出ないように注意したり、水分補給をさせたりするのです。もしかしたら、急に具合が悪くなって倒れる人もいるかもしれません。そんな時、先生達がいなかったら、自分たちだけでどうしますか。何ができるか。分かりますか。

そのことについて、掲示物をはりましたので、よく見てください。新しいAEDも設置されましたので、分からないことがあったら先生達に聞きましょう。質問も勇気です。自分や誰かのために、がんばるのも勇気ですね。皆さんの頑張りを応援しています。