



平成30年7月25日

陸上部・吹奏楽部・合唱部 保護者 様

我孫子市立我孫子第四小学校
校長 吉川 廣一

夏の部活動について

猛暑の候、保護者の皆様におかれましては、ご清祥のこととお喜び申し上げます。

また、子ども達はコンクールや大会に向けて夏休みの練習を一生懸命取り組んでおります。さて、報道等で連日暑さが厳しくなっており、熱中症等の心配が日に日に増していると思っております。

つきましては、我孫子第四小学校では下記の通り対応をしていきますので、ご家庭でもご協力のほどよろしくお願ひします。なお、この文書はホームページでもご覧いただけます。

記

- ・35℃を越える気温・室温の場合は活動場所を涼しい部屋等へ変更します。
(屋外での活動は、行いません。)
- ・活動に合わせて適宜、水分補給をします。30分以上の連続の活動は、10分の休憩を取ります。
- ・練習中に気分が悪くなったり、頭痛がしたりする等の体調に異変があった場合は、すぐに休ませます。(良くならない場合は、保護者に連絡をします)
- ・陸上部の活動についての詳細は、裏面の通りです。

【保護者へのお願い】

- ①体調が悪い場合や前日までの疲れなどがある場合は、無理に練習に参加させないようにしてください。
- ②炎天下での外出を極力控えて下さい。
- ③部活動の欠席連絡は、確実にお願いします。
- ④朝食を必ず取ってから、登校させて下さい。

以上

我孫子第四小学校陸上部 夏の活動のガイドライン

- 気温 35℃を超える場合は屋外での活動を禁止
- 健康観察の徹底（はじめと終わり）
 - ・睡眠時間
 - ・朝食の有無
 - ・体調など
- 保護者にも協力をお願いする。
 - ・睡眠時間の確保
 - ・朝食をしっかりと食べさせる
 - ・持ち物について
タオル 水筒（スポーツドリンク可，多めに持ってくる） 着がえ 帽子
- 練習について
 - ・原則 30分サイクル × 3セット （1つの練習 20分以内，5分以上の休憩）
 - ・休憩は木陰や涼しい部屋等で水分補給を行う。（高学年図書室，低学年図書室）
 - ・水分補給はこまめに。
- ※運動の強度，量，児童の様子（汗の量，疲れ具合，曜日など）によって練習内容や休憩時間をしっかりと確保する。
- 3セット目は気温などを加味して，室内でストレッチ等の練習にする。
- 練習終了後は，涼しい部屋で着がえをし，水分補給をしっかりと行い体温を下げてから下校させる。
- 8：45 片づけを含め練習終了
- 8：55 涼しい部屋で着がえ，
水分補給（低学年図書室，4-1：男子 高学年図書室：女子）
- 9：00 集合，解散（児童の様子をしっかりと観察する）
- 白山中での活動も同様に行う。