

令和7年9月29日
(2025年)

保護者 様

和歌山市立木本小学校
校 長 伊藤 弘

運動会練習開始にあたって（お願い）

秋分の候、保護者の皆様におかれましては益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。また、平素より本校教育にご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、今年度の運動会についてお知らせをしておりますが、10月6日（月）より運動会用の時間割にて運動会練習が始まります。暑さの残る中での練習になると思いますので、熱中症には十分気を配りながら取り組んで参ります。保護者の方にも、次の点においてご協力をお願いいたします。

1. 毎朝の健康観察

- ・検温のほか、普段と違ったところがないか確認して下さい。

2. 早寝・早起き・朝ごはん

3. たっぴりの飲み物の用意

- ・下校までに足らなくならないよう、たっぴりのお茶や水の用意をお願いします。
- ・運動会及び運動会練習期間（10月6日（月）～10月25日（土））に限り、お茶や水の他にスポーツドリンクを持ってきてかまいません。（塩分タブレット等は禁止です。）

～スポーツドリンクを用意する際の注意点～

- ①金属製の水筒は、スポーツドリンク等の酸の影響で金属が溶け出すこともあるようなので、避けた方が無難です。
- ②スポーツドリンク 500mL に含まれる糖分量は 20～34g、子どもの 1 日の糖分摂取量は 25g 未満にすべきとされていますので、1 本飲んだだけで糖分の採り過ぎになります。スポーツドリンクを薄める、または水に一つまみの塩を入れて代用する等の工夫をおすすめします。

4. 清潔な体操服・赤白帽子の用意

- ・汗をかいた体操服はこまめに持ち帰り洗濯をお願いします。
- ・洗濯が間に合わない時は、代用の服（T シャツ・短パン等、何色でも可）でかまいませんが、当日朝に着てくる服とは別にご用意をお願いします。
- ・体操服の名前が消えていないか、赤白帽子のゴムが伸びていないかもご確認ください。