

令和6年5月7日

保護者様

岡山市立古都小学校  
校長 石井 聡

### 学校における熱中症対策について

若葉の候、保護者の皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、この時期は日中の気温が高くなってきていることと、これから運動会の練習が始まり、運動量が増えていることもあり、熱中症等が心配されます。

そこで、今後の熱中症対策として、以下のことをお願いしたいと思います。

1 ハンカチ、汗ふきタオルを持たせてください。

2 水分補給ができる飲み物を必ず持たせてください。

普段よりも多めにしていただくことをお勧めします。また、お茶や水に加え、薄めたスポーツ飲料の持参も可能とします。しかし、子どもの健康を考えると糖分過剰摂取やむし歯のリスクを高めることにつながるため、スポーツ飲料を毎時間飲むことはお勧めしません。飲ませる飲み物は、お子さんの健康状態や状況に応じてご家庭で判断していただきたいと思います。

#### \*スポーツ飲料を入れる容器につて

- ・スポーツ飲料対応の容器に入れてください。
- ・容器の内部にサビや傷が無いか、よく確認してください。（金属製の容器の場合、内部にサビや傷があると容器の金属成分が飲み物の中に溶けだして中毒を起こすことがあります。）
- ・ペットボトルで持ってくる場合は、必ずペットボトルカバーを付けてください。
- ・容器には、必ず見やすいところに名前を書いてください。

3 クールスカーフ・ネッククーラーなど、首に巻いて体を冷やす物を必要に応じて利用可能とします。

学校で保管するためのビニール袋等を持たせてください。必ず名前を書いてください。また、危険な使い方（首をしめる等）をしないよう、ご家庭での指導をお願いします。

4 睡眠時間の確保や朝食をとるなど、規則正しい生活へのご協力をお願いします。