

熱中症対策について（お願い）

初夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素より、本校の教育推進のためにご理解とご協力をいただき、深く感謝いたしております。

さて、5月下旬に入って気温の高い日が多くなり、子どもたちの健康への影響が心配されます。そこで、学校では、健康観察の徹底、適切な水分補給と休憩の指示、学習場所の温度管理など、熱中症予防の対策をとりたいと考えています。

ご家庭におかれましても、子どもたちが暑さで体調を崩すことなく過ごせますよう、下記の点につきましてご支援とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

記

1 健康管理について

- 睡眠、食事、運動などの規則正しい生活リズムを心がけてください。《早ね・早おき・朝ごはん》
 - ・朝食をしっかりと、必要な塩分を摂取することが、熱中症予防に効果的です。
 - ・朝食は塩むすび1つ、みそ汁1杯だけでも効果があります。
- 朝起きたときのお子さんの健康状態をよく見てあげてください。
 - ・体調の悪い場合は無理をしないで、連絡帳などでお知らせください。

2 水分補給について

- お子様とご相談の上、下校までしっかり水分補給できる量の水分を持たせてください。水筒1つだけでは、水分が足りなくなることがあるかもしれません。その場合は、2つめの水筒を持たせてください。水筒の代わりに、ペットボトルを使用する場合は、ペットボトルホルダー等に入れて持たせてください。ペットボトルホルダーには、必ず、記名してください。また、ペットボトルの衛生面については十分ご配慮ください。衛生面などから、学校で補充用のお茶を準備することはできませんので、ご了承ください。なお、友だち同士で水分をあげたり、もらったりすることはできません。
- お茶に加えて、ご家庭の判断でスポーツ飲料を持ってきてもよいですが、イオン成分（ナトリウムなど）が含まれたものに限ります。熱中症を防ぐために、失われた水分や塩分を効率よく体に吸収させることが目的です。

☆スポーツ飲料は高カロリーの糖分を含んでおり、とりすぎは、肥満やむし歯につながります。水で薄めるかお茶と併用するなどして、スポーツ飲料だけをたくさん飲むことのないようにしてください。

3 冷却タオル等について

汗ふきタオルの用意をお願いします。そして、首に巻く冷却用タオル等を、エアコンが設置されていない特別教室等での学習中は使用してもかまいません。体調や気候に合わせて持たせてください。必ず記名してください。なお、友だちとの貸し借りについては禁止とします。また、校内での保冷剤等の冷却はできません。

4 その他

- 登下校や屋外活動の際には、直射日光が当たらないよう、帽子は必ず着用させてください。また熱中症の危険が高い場合は、感染症対策（距離をとる、おしゃべりをしない等）をした上でマスクを外すよう声をかけます（マスクの着用を希望する場合は、マスクを着用した上での体調の変化に十分注意するよう指導します）。
- この対策は、9月末までとします。