

## 熱中症事故の防止について

梅雨の候、皆様におかれましては、益々御健勝のことと存じます。また、日頃より本校教育に対しまして、御理解、御協力をいただきありがとうございます。

さて、1学期も約半分が過ぎたところですが、気温も高くなり熱中症が心配されます。学校の方でも、熱中症対策として、暑さ指数が高いときには、運動を中止したり、活動の時期、持続時間等に十分に注意を払ったりする等の指導をしていきます。

つきましては、各家庭でも下記のような対応をお願いいたします。

### 記

#### ■ 1 早寝、早起き、朝ごはん

十分な睡眠と朝食をしっかりにとって登校するようにお願いします。

体力が落ちている時が、熱中症等にかかりやすくなります。

生活リズムを整え、元気に登校できるように御指導をお願いします。

#### ■ 2 水筒の準備

こまめに水分を補給することが必要です。大きめの水筒の準備をお願いします。

また、水、お茶だけでなく、経口補水液やスポーツドリンクも準備していいことにします。

※ アレルギーの関係もありますので、水筒の中身を絶対に友だちにあげないように御指導ください。

#### ■ 3 帽子の着用

日差しを遮るために、帽子の着用をお願いします。休み時間等、運動場で遊ぶ時はもちろんですが、登下校中も日差しが強い日がありますので、必ず帽子をかぶって登校するようにお願いします。

#### ■ 4 涼しい服装

吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにお願いします。

#### ■ 5 マスクの着用について

暑い季節になり、学校の行き帰りですずっとマスクを着けたままでいると、気分が悪くなることもあるかもしれません。外で遊ぶ時と同じように、学校の行き帰りのときも、マスクを外すなど、体調には十分気をつけてください。

児童の安全のためであることを御理解いただき、御家庭での御確認と御指導をよろしくお願いいたします。