

令和6年 6月 13日

保護者 様

日光市立今市第二小学校長 武田 昌佳

熱中症の予防について

入梅の候、保護者の皆様にはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、今年度も暑さが厳しくなる予報がでており、熱中症の発生が心配されます。
本校においては、熱中症予防対策として、全職員への周知と、児童に対する指導を行い、体調管理には十分配慮して、教育活動を進めてまいります。
つきましては、御家庭におきましても下記のことに注意していただき、御協力をお願いいたします。

記

1 水分補給

- ・熱中症予防のため、水筒に飲み物を入れて持たせてください。

★日常生活での水分補給は、水や麦茶が最適です。

活動量の多い日は、スポーツドリンクや塩分が入った麦茶等中身についても検討してください。

- ・水筒の中身は冷却が保てるよう御配慮ください。
- ・毎日、水筒を洗ってください。

《注意》(時間割や活動量に応じて中身をかえると良いと思います。)

スポーツドリンクの中には、ミネラル以外に糖分もたくさん含まれています。

糖分の取り過ぎは、肥満やむし歯、食欲不振を招く危険もあります。

水筒の中身は御家庭にお任せします

2 朝の健康観察

- ・引き続き、御家庭での朝の健康観察をお願いします。
- ・下痢・食欲不振・発熱・だるさ等、体調がいつもと違う場合は、無理に登校せず自宅で休養してください。

3 お願い

- ・規則正しい生活…十分な睡眠と夕食・朝食と水分を、しっかり摂らせて登校させてください。
- ・衣服について…帽子の確認と風を通す涼しい服装で登校させてください。
(ゴムが伸びている場合は、ゴムを付け替えてください。)
- ・ハンカチ、タオル…手拭き用、汗拭き用などを持たせてください。
(クールネックの学習・運動時間の利用は、学校教育上の安全面から控えていただいております。登下校で利用する際は、自己管理ができる物としてください。)

■ 学校での熱中症対策

- ・熱中症警戒、熱中症特別警戒情報の確認
- ・校内放送や掲示板による熱中症予防呼びかけ
- ・活動前と活動中の、熱中症指数(WBGT)の確認
- ・ミストの設置と児童の健康観察
- ・衣服の調節や定期的な水分補給の実施

■ 学校での指導

- ・暑さ指数(WBGT)の高い日の過ごし方
- ・こまめな水分補給と衣服の調節
- ・ミスト、日陰、冷房により体温を下げる
- ・睡眠不足と朝食欠食の無いうよう指導

※ 登下校を含め、**熱中症の危険がある場合には、安全を最優先し、マスクを外すよう指導いたします。**

※ 新設された**熱中症特別警戒アラート**発表時には、新たな対応をとることもあり、詳しくはマチコミメールやHPで周知させていただきます。