

平成30年7月18日

日光中学校保護者様

日光市立日光中学校長 宇賀神 明

熱中症対策による水筒持参について（お願い）

盛暑の候、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。日頃より、本校の教育活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。心より感謝申し上げます。

さて、今年には例年に比べ猛暑日が続き、生徒の健康面が大変心配されます。学校では、健康観察をはじめ、教室環境、休憩や水分補給などに留意していますが、水道水での補給だけでは不十分な場合もあります。そこで、下記のようにご家庭から水筒を持参していただくことで、熱中症対策の一つとしたいと考えますので、ご協力をお願いいたします。

記

- 1 持参期間
 - ・7月19日（木）20日（金）2日間
 - ・夏休みの部活動中
 - 2学期については、8月の気象状況から、あらためて判断した上でお知らせいたします。
- 2 持参する飲み物
 - ・スポーツ飲料（できればナトリウム40～80mg/100mg）
または0.2%食塩水（500mlの水に1gの食塩）
 - ・水またはお茶類

汗には塩分も含まれているので、水やお茶よりも塩分が入っているものの方がよく、スポーツ飲料水または0.2%食塩水の補給が適しています。

スポーツ飲料水は、糖分の過剰摂取が心配されますので、持参する量は500mlを限度にお願いします。

- 3 その他
 - ・ご家庭での朝の健康観察で、普段と比べ体調不良が見られる場合は、学校への連絡をお願いします。
 - ・規則正しい食生活や十分な睡眠をとれるようにご配慮願います。