

令和5年6月22日

保護者の皆さま

新開小学校長 菊本 佳孝

## 熱中症の予防と対策について（お願い）

梅雨の候、皆さまにはご健勝にてお過ごしのことと存じます。日頃は、本校教育活動にご理解・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今年も熱中症が心配される季節を迎えました。これからの時季、熱中症予防のため、こまめな水分補給や健康管理が重要になります。学校でも指導を行って参りますが、ご家庭におかれましても次のことにご配慮いただき、お子様の熱中症予防にご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

### 1 こまめな水分補給

学校でも、こまめに水分補給を行うよう指導しておりますので、水筒に飲み物を入れて、持たせていただきますようよろしくお願いいたします。

スポーツドリンクの持参も可としますが、スポーツドリンクは糖分が多いため、取り過ぎると肥満や糖尿病、むし歯の原因になったり、食欲が落ちたりします。各ご家庭でお子様と利用について相談し判断してください。

### 2 外遊びの中止

外気温や暑さ指数（WBGT）を考慮しながら、運動場での活動を中止することがあります。放課後、子供たちだけで学校へ来て遊んでいる場合も、外気温や暑さ指数（WBGT）の数値によっては、帰宅するよう指導します。

帰宅後は、クーラーなどの効いた室内で過ごせるようご配慮ください。

### 3 体調管理

体調不良や睡眠不足、朝ご飯の欠食は、熱中症を起こしやすいといわれています。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、各ご家庭で、お子様の体調管理・生活習慣への配慮をお願いいたします。お子様の健康について心配なことがありましたら、担任または養護教諭にご相談ください。

### 4 帽子の着用

登下校や外遊び、体育の授業時には帽子の着用を指導しています。登校前、遊びに出る際のお声がけをお願いいたします。