

令和6年7月4日

保護者の皆様

鳴門市明神小学校長 秦 啓子

熱中症対策について（お知らせ）

小夏の候、保護者の皆様におかれましては、日頃より、本校教育へのご理解・ご協力をいただき、深く感謝を申し上げます。

さて、日々の気温が上がってきました。子どもたちの生活リズムを整えていただき、体調への十分なご配慮をお願いいたします。

また、熱中症対策として次のことについて、よろしく願いいたします。

- 1 水分補給が十分にできるよう、水筒にお茶等を多めに入れたり、大きめの水筒を持たせたりしてください。また、2本目の水筒としてペットボトルを持たせていただいてもかまいません。10月末までは、スポーツ飲料を持参することも可能です。

（スポーツ飲料は、糖分も多く含まれていますので、水で薄めるなど、取り過ぎにご注意ください。）

- 2 必要に応じて、着替えや汗ふき用のタオルを持たせてください。

- 3 登下校時は、できるだけ帽子の着用を勧めてください。

- 4 毎日「早寝・早起き・朝ごはん」等、基本的な生活習慣を心がけ、睡眠・休養を十分にとって、体調管理にご配慮ください。