

保護者の皆様

出雲市立湖陵小学校
校長 落合 克彦

熱中症の予防について(お願い)

梅雨の候 ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。
平素より本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
さて、これから気温・湿度の上昇に伴い、熱中症の発症が心配されます。学校でも熱中症予防について、指導管理を行いますので、下記の点についてご協力いただきますようお願いいたします。

1 学校への持ち物等について

(1) 水分補給のために水筒を持参しましょう。

- ・中身は、お茶か水に限ります。(スポーツドリンク、ジュース等は持ってこないようにします。)
※少量の塩(1Lに対し、1~2g)をお茶に入れることでミネラルを補給できます。
- ・毎日必ず持ち帰って洗う、人のものは飲まない等、衛生面に気を付けてください。
- ・水筒には名前を書いてください。

*学校の水道水でも水分補給することができます。

(2) ハンカチを必ず持参しましょう。(タオルもよいです)

- ・ハンカチは手洗いや、汗の始末をする際に使うので2~3枚あるとよいです。(必ず記名をお願いします。)

(3) 登下校、休み時間や体育学習で校庭へ出る時には帽子をかぶりましょう。

- ・帽子をかぶることで直射日光を遮ることができます。

(4) 暑い時には、登下校の際、冷たいタオル等を使用してもよいです。

- ・首の周りを冷やすと、体温の上昇を防ぐことができます。(必ず記名をお願いします。)

(5) 涼しい格好を心がけましょう。

- ・下着には汗を吸い取る効果があります。下着を着るようにしましょう。
- ・髪が長い人は結びます。首の周りに髪の毛があると熱がこもって熱中症になりやすいです。

2. 水筒の扱い方の指導事項について

学校では、水筒の使い方について、次の2点を指導しています。

(1) 登下校では、水筒を手には持たない。(水筒は肩からかける。肩からかけることができない場合は、カバンに入れる。)

※手に持っていた水筒が道路にころがり、危ない場面も報告されています。

(2) 水分補給をする時は、安全な場所で立ち止まってからする。歩きながら水分補給をしない。

3. 熱中症の予防について

(1) 朝ごはんを食べて登校しましょう。

- ・水分補給のほか、栄養補給も熱中症予防には必要です。必ず食べましょう。

(2) こまめに水分を補給しましょう。

- ・のどの渇きを感じる前に水分補給をすることが大切です。

(3) 規則正しい生活を心がけましょう。

- ・睡眠不足の時には熱中症をおこしやすくなります。

(4) 体調がすぐれない時は、無理をしないようにしましょう。

- ・ご家庭で朝の健康観察を行い、お子様の様子を見てあげてください。

