

令和2年6月15日

保護者様

大山崎町立大山崎小学校
校長 野田 豊

熱中症の予防について

梅雨の候、保護者の皆さまにおかれましてはますますご清祥のことと存じます。

平素は、本校教育活動の推進にご支援・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、6月1日に学校を再開してから2週間がたちました。日に日に気温が高くなり、子どもたちの熱中症が心配されます。各学級で下記のとおり指導いたしましたので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。

記

- 1 水分補給のため大きめの水筒にお茶や水などを入れて持ってきてください。小まめに水分補給するよう指導します。塩分補給も大切です。1Lの水に対して1～2gの食塩を加えると効果的だと言われています。体調等の関係で水筒にお茶・水以外（経口補水液等）を入れて持たせる場合は、担任までご連絡ください。
- 2 感染予防のため、水筒の回し飲みをしないよう指導しています。水筒は、中まで洗えるものが望ましいです。
- 3 日差しをさえぎるため、登下校時には必ず帽子をかぶりましょう。濡らしたタオルなどを首元にまくことも効果的です。タオルを入れるビニール袋等も用意してください。
- 4 登下校中に息苦しく感じたときなどは、人との距離をとりマスクを外してもかまいません。また、体調が悪くなったときは、近くの大人に助けを求めるように指導します。
- 5 早寝早起きを心がけ、栄養バランスのとれた食事をとることで、熱中症にかかりにくい体を作ることができます。また、体調が悪いときは、無理せず休む勇気も必要です。

※ 感染予防と熱中症対策の両立は、さまざまな面で難しさがあります。学校でも時と場合に応じた指導を行ってまいりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。