

令和2年6月15日

保護者様

貝塚市立第五中学校
校長 北野久美子

今年度の暑さ対策について（お知らせとお願い）

梅雨の候、保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、保護者の皆様には、新型コロナウイルス感染対策として、子どもたちのマスクの着用をお願いしております。夏期の気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあることから、下記の熱中症対策をお願いしたいと考えています。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

記

1. 水筒等を持参させてください。

- ・スポーツ飲料を可とします。（ミネラルと塩分摂取のため）
- ・スポーツ飲料は糖分や塩分が含まれています。それらの摂りすぎを防ぐためには、水で2倍から3倍に薄めるのがよいとされています。
- ・お茶でミネラルを摂取することができるので、お茶に塩を一つまみ入れるなどして、ミネラルと塩分を摂取することもできます。

※子どもたちに十分に足りる量を持たせてください。

※水筒をしっかりと洗浄してください。

2. 体を冷やすためのクールタオルの使用を可とします。

※クールタオルには、水に濡らして使用するものや保冷剤を使用するものなどもあります。これらを使用する際は、凍傷対策や安全な使用方法、物品管理について、ご家庭で指導してください。

※学校での保管や保冷剤の交換はできません。

3. 登下校は帽子をかぶりましょう。

- ・登下校の暑さ対策として、帽子を積極的に利用してください。