

平成22年9月3日

保護者のみなさまへ

貝塚市立中央小学校

校長 川口 貞美

## 熱中症の予防について（お願い）

いよいよ、2学期が始まりました。九月に入って子どもたちの姿が戻ってきて学校も活気を取りもどしたように感じます。

朝晩は少し涼しくなりましたが、毎日のように猛暑が続いています。ご家庭におきましても、子どもたちの体調管理には十分ご留意下さい。

さて、熱中症を予防するために、学校でも以下のとおりに対応していきたいと思っておりますので、ご留意ください。

### 記

#### （ご家庭で留意していただきたいこと）

- ① 早寝・早起き・朝ご飯の規則正しい生活リズムを大切にして体調を管理してください。
- ② 体育の時間は必ず赤白帽を着用しますので、忘れないよう持たせて下さい。
- ③ 水筒も忘れず持たせて下さい。なお水筒の中身は以下の水分を推奨します。
  - ・麦茶（栄養が豊富で、発汗作用で失われるミネラルの補給もできる）
  - ・1リットルに2グラムの冷えた食塩水
  - ・スポーツドリンク（塩分の補給に役立ちますが、カロリー過多になる可能性があります。）
- ④ 汗ふきタオル、ミニタオル（教室での学習時に水で冷やして首に巻くもの）を持たせてもかまいません。。（使用方法は教室にて指導します。）

⑤ 保冷剤も持たせていただいてもかまいません。ただ、学校の保健室で再度冷凍することはできませんので、ご理解下さい。（児童数に対応できる冷蔵庫のスペースが学校にはありません。）

③のスポーツドリンク、④の汗ふきタオル、ミニタオル、⑤の保冷剤については運動会の当日まで持ってきてもかまいません。

### **(学校での予防および配慮事項)**

- ① 屋外での実技指導を効率化し、運動会の練習においては休憩と水分の補給を適宜こなうように配慮。
- ② 児童の健康観察
- ③ 保健室での体調不良児へのスポーツ飲料・保冷剤・タオルの用意  
(ただ、児童用の赤白帽は用意できませんので、必ず持たせて下さい)
- ④ テントの活用や木陰の活用
- ⑤ 養護教諭による緊急時の対応の確認
- ⑥ 9月26日の運動会まで、教室も高温になることが考えられるため、授業中においても、水分補給を可能とする。

まだまだ暑い日が続きます。子どもたちが元気に運動会の練習に励んでほしいものです。熱中症の予防も含めて、子どもたちが健康に学校生活を送るためには、学校の中での指導や配慮とともに、ご家庭での協力が不可欠だと考えます。

どうぞ、よろしくお願いいたします。