

夏季の熱中症対策について（お知らせとお願い）

平素は、本校教育に対し、コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休業に際しては、特に御理解、御協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

例年ならば夏期休業に入ろうかというこの時期ですが、今年度は臨時休業措置にともない、猛暑の中、現在平常の授業が継続されています。

つきましては、熱中症対策のための措置として、次の3点を追加いたしますのでよろしくお願ひします。

- 登下校時に日傘を使用してもよい。
- お茶と同様に、スポーツ飲料を日常的に持参してもよい。
- ネッククーラーを使用してもよい。

引き続き、子どもたちの健康面、とりわけ熱中症予防について、御家庭でも次のことに御留意をお願いいたします。

1. 睡眠時間を十分にとらせてください
○早寝・早起きの規則正しい生活が送れるようにしてください。睡眠不足は熱中症だけでなく、ケガの原因にもなります。
 2. 朝食を必ず食べさせてください
○規則正しく食事をとらせてください。朝食をとっていないと、熱中症だけでなく思考力の低下やケガの原因にもなります。
 3. 水筒持参について
○休み時間や部活動の休憩時に水分補給をするにあたり、水筒に十分な量のお茶を入れて持たせてください。麦茶を沸かす際に食塩を少量（1ℓあたり1g）入れると、効果的です。特に、部活動が長時間になる日は、水分が不足してしまうことがありますので、御家庭での御配慮をお願いします。
○お茶のほかに、スポーツ飲料を持たせていただいても結構です。ただし、炭酸入りのものは不可とします。
○お茶・スポーツ飲料については、ペットボトルでの持参も可とします。ただし、ペットボトルを放置したり、通学途上で購入したりすることのないようにしてください。
 4. 帽子・日傘・ネッククーラーの使用について
○登下校時の帽子・日傘の使用を可とします。
○屋外での授業・部活動時は、帽子を着用し、直射日光を防ぐ等、暑さ対策を講じてください。
○ネッククーラー（冷却剤ではなく、水に濡らして首筋などを冷やすもの）やしぼったタオルを必要に応じて使用することを可とします。
- 

5. 部活動での対応

- 各部活動顧問は、当日の気象条件をふまえ、練習メニューの設定・変更をはじめ、各部員の健康観察を行います。本人が、体調の異常を訴えたときには、早期に対応しますので、すぐ教員に知らせるよう、御家庭でもお声掛けください。お子様の健康状態について、気になる場合は、御遠慮なく顧問まで御連絡ください。

以上、保護者の皆様の御理解と御協力を何卒よろしくお願ひいたします。