

令和2年6月15日

保護者の皆様

式下中学校  
校長 中本克広

## 夏季の熱中症対策について(お知らせとお願い)

平素は、本校教育に御支援御協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

6月1日より、授業が再開されると同時に、完全更衣となりました。夏服の規定については、すでに連絡させていただいたとおりですが、本校では、新型コロナウイルス感染症拡大防止と熱中症対策のために、

**6月1日(月)～9月30日(月)まで、  
制服の代わりに体操服を着用すること(登下校を含む)を可**  
としておりますので、お知らせいたします。

あわせて、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、睡眠時間について

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、朝食について

規則正しく食事をとれるようにしてください。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<sup>2</sup>)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。水筒への記名もお願いします。
- 半日授業の日の午後や土日祝の部活動時、体育大会予行、体育大会当日は、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。
- 熱中症予防のためには、のどが渇く前にこまめに少しずつ水分補給をすることが重要です。

### 4、帽子の着用について

登下校時や屋外での部活動時は、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。

### 5、各部での対応について

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、体調不良を訴えたときには、早期に対応しますので、すぐ教員に知らせるよう、御家庭でもお声かけください。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いいたします。

