

保護者の皆様

松山市立小野小学校
校長 高岡 秀人

熱中症予防についてお願い

初夏の候、皆様におかれましてはますますご健勝のことと存じます。

今年も梅雨の時期を迎え、気温・湿度の高い日が続くことが予想され、特に登下校時や体育の際には熱中症が心配されます。学校では熱中症の対策として水分補給の徹底、エアコンの効果的な活用等、十分に配慮してまいります。

熱中症予防については、ご家庭におかれましても下記の点に留意していただき、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

記

1 体調管理について

(1) 食 事

特に朝食は必ずとるようにしてください。朝食をしっかりとることによって、午前中のエネルギーや塩分の摂取が確保できます。できれば栄養バランス（赤・黄・緑）のとれた食事内容で、少し塩分がとれる内容をお願いします。糖質だけでなくミネラルを含む海藻類や野菜をしっかりとることをお勧めします。

※ 和食：みそ汁、漬け物、佃煮、のりなど

洋食：パン、バター、チーズ、ハム、ウインナーなどの練り製品、サラダ、バナナなどの果実類等もよい。

(2) 睡 眠

睡眠不足は熱中症のリスクが高まります。「早寝、早起き、朝ご飯」で生活リズムを整え、睡眠を十分とるよう心掛けてください。

(3) 健康観察

体力が落ちていたり、体調が悪かったりする場合は熱中症にかかりやすくなります。

登校前に健康観察を十分行い、発熱があったり、いつもと違う様子が見られたりしたら、登校を控え、自宅で休養をし、状態に応じて医療機関で受診するようお願いします。

なお、医療機関で熱中症と診断された際は、学級担任へお知らせください。

2 準備物について

(1) 水 筒

運動前やのどが渇く前にこまめに水分補給を行います。大きめの水筒か、小さいものであれば2つ以上持参するようお願いいたします。（必ず記名をお願いします。）

特別な事情がない場合は、お茶や水で水分補給を行います。長時間運動をして大量に発汗するときは、水分だけでなく塩分も体内から失われています。お茶や水に加え、スポーツ飲料または塩分濃度0.1~0.2%程度の水分を補給することで効率よく水分を補えます。

※ ペットボトルを持参する際は、キャップに記名をする、ご家庭にあるペットボトルカ

バーやタオル等を輪ゴムに巻く等して、周りと区別がつくようにしてください。
※ スポーツ飲料の利用については糖分の過剰摂取による肥満やむし歯等のリスクの観点からも摂取量にご注意ください。

(2) タオル

タオルは汗拭き、手洗い等で頻繁に使用しますので、清潔なタオルを準備するようお願いいたします（必ず記名をお願いいたします）。

(3) 帽子等

登下校時や体育など屋外で活動する場合は、暑さを防ぐために帽子を忘れないようにしましょう。

また、日傘（黄色の傘でも可）の使用は、熱中症予防とともに、社会的距離（ソーシャルディスタンス）を図ることができます。利用する際は、安全面に注意をしていただくようお願いいたします。傘の先端（石突きや露先）が周囲の人に当たると危険です。

(4) その他

登下校中の濡れタオル、ネッククーラーなどの使用も考えられます。ただし、使用に際しては、記名や保管方法、危険がない使い方等について、お子様にご指導ください。

塩分タブレット等の持参については事前に学級担任にご相談ください。