

令和5年4月26日

保護者 様

真岡市立長田小学校長 仁平 勇人

熱中症の予防について

晩春の候、保護者の皆様には御健勝のこととお喜び申し上げます。

4月も後半となり、気温や湿度の高い日が増え、熱中症や体調不良が心配される時期となりました。このような中、学校においては、運動時のこまめな休憩や水分補給、健康観察など体調管理に努めているところです。

つきましては、下記のことを御理解の上、御協力くださいますようお願いいたします。

記

1 水分補給について

- 感染症対策を兼ね、1年を通して、水筒に飲み物を入れて持たせてください。
- 中身は、冷水・お茶・麦茶としますが、学校行事や気温に応じてスポーツ飲料を持たせても結構です。

※お茶は水分補給になりますが、カフェインが多く含まれているため利尿作用があります。麦茶はミネラルが多く含まれているため、熱中症予防には麦茶の方が望ましいようです。

※スポーツ飲料については、肥満やむし歯を防ぐために、過剰摂取にならないよう御注意ください。

【水筒持参の注意点】

- ・水筒には、記名をお願いいたします。
- ・水筒は、毎日持ち帰り、清潔に保ってください。
- ・登下校中に水筒からの水分補給をする際は、飲み歩きはせずに、立ち止まって交通に気を付けて行うよう、御家庭でも御指導をお願いいたします。

2 規則正しい生活について

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を励行させてください。
- 体調が悪いと体温調節能力が低下し、熱中症を発症しやすくなります。栄養を十分にとり、疲労、発熱、風邪症状、下痢などの体調不良のときは、無理をせず休むようお願いいたします。

3 衣服について

- マスク着用による熱中症を防ぐため、暑い日ははずすよう御家庭でも御指導をお願いいたします。（マスクを着用することで体内に熱がこもり、熱中症を引き起こしやすくなります。）
- 帽子を忘れずに着用させてください。（登下校時、体育時、清掃時、外へ出るとき 等）
- 手洗い用のタオルの他に、汗拭き用タオルを持参し、こまめに汗の始末をしてください。
- 暑い日は、半袖・半ズボンを着用させてください。