

令和2年9月11日

保護者 様

吉野ヶ里町立東脊振小学校  
校長 林 寛

## 熱中症予防について（お願い）

白露の候、保護者の皆様にはますますのご清栄のこととお喜び申し上げます。日頃より本校の教育推進のためにご支援・ご協力いただき、心よりお礼申し上げます。

さて、9月27日の体育大会に向けて、9月15日より練習が始まりますが、暑さがあるため熱中症を心配しています。学校ではもちろん注意をしますが、ご家庭でもお子さまの健康管理をよろしくお願いいたします。

つきましては、水分補給を十分させたいと思いますので、お茶を普段より多めに持たせてください。

また、15日から体育大会までの約2週間は、熱中症対策としてスポーツドリンクの持参を許可いたしますので、ご家庭の判断でお願いします。目安として、500ml程度を持たせてください。スポーツドリンクばかり飲むと、喉がかわいたり、糖分の摂りすぎますので、お茶も持たせてください。

ペットボトルの直接飲みは、中に雑菌が入り、時間が経つと菌繁殖の原因になりますので、ペットボトルで持参される場合は、コップを別に準備いただくことをお勧めしています。（菌みがきコップでもよいと思います。）

水筒は洗にくいので、菌の繁殖がしやすくなります。中栓・ふたなどをブラシで洗い、消毒（煮沸や液剤）を時々してください。

熱中症に負けない体を作るために、ご家庭で実践していただきたいことは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。朝からみそ汁を飲むとより良いです。

熱中症は、体力がない、体調が悪い、暑さに慣れていない、寝不足の時にやりやすいです。熱中症にならず、元気に過ごせるようご家庭の協力をお願いします。

### ◆熱中症にならないために◆

- 1, お茶を普段より多めに持参する。（麦茶にひとつまみの塩を入れるのもよい）
- 2, 15日から体育大会まではスポーツドリンク（500ml程度）の持参も可。
- 3, スポーツドリンクとお茶は別に入れる。
- 4, 水筒は時々消毒をする。
- 5, 早寝・早起き・朝ごはんを実践する。（みそ汁は熱中症予防にもなる）
- 6, バランスのよい食事をする。
- 7, 糖分の摂りすぎを防ぐため、スポーツドリンクを飲むのは体育の時間のみにする。他の時間はお茶を飲む。（スポーツドリンク500mlには約30gの砂糖が入っています。スポーツドリンクを持って来る人はお茶も持ってきましょう。）