

令和8年5月8日

保護者様

吉野ヶ里町立東脊振小学校
校長 重松 景二

熱中症予防について（お願い）

初夏の候 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、5月23日（土）の体育大会に向けて、5月13日（水）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。

つきましては、水分補給を十分に行い熱中症予防に努め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、5月13日（水）から10月30日（金）までの期間は、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。持参する場合は、目安として500ml程度としてください。スポーツドリンクばかり飲むと、喉がかわいたり、糖分を摂りすぎたりしますので、必ず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すすめしています。（歯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。（スポーツドリンク対応水筒の使用をおすすめします。）

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ことをおすすめします。

熱中症は、体力がない、体調が悪い、暑さに慣れていない、寝不足の時などになりやすいです。熱中症にならず、元気に過ごせるよう学校でも指導をしますが、ご家庭でもお子様の健康管理をよろしく願いいたします。

◆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。（お茶にひとつまみの塩を入れるのもよい）
2. 5月13日（水）から10月30日（金）まではスポーツドリンクの持参も可。
3. 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）
4. バランスのよい食事をする。
5. 糖分の摂りすぎを防ぐため、スポーツドリンクを持って来る人は500ml程度とする。
お茶も必ず持ってくる。（スポーツドリンク500mlには約30gの砂糖が入っています。）