



# せんだん

【学校教育目標】自ら気づき、考え、判断し、  
主体的に行動する児童の育成

第4号 令和7年6月20日 校長 松尾 信広

## ☞ 今日は暑かったです！そこで熱中症予防についてのお願いです。

今日は早朝から20℃後半の気温、暑さ指数については15時に向けてどんどん上がっていく予報となっていました。今日は朝から汗をかいていた人が多く、登下校も含めて、これから少なくとも10月までは**熱中症予防対策**が不可欠だと改めて思っています。

日本スポーツ協会が出している「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」に、暑さ指数ごとに熱中症予防の運動指針が示されています。二里小学校では、このことを参考にしながら、休み時間や体育・水泳時の熱中症予防対策を行っています。基本的な約束としては次の通りです。



【危険】の場合 \*暑さ指数 (WBGT) 31以上

休み時間 … 外での遊び、体育館での遊びを**中止**して、涼しいところで過ごす。

体育・水泳 … **中止**する。

【嚴重警戒】の場合 \*暑さ指数 (WBGT) 28以上31未満

休み時間 … **帽子**をかぶり、**水筒**を持って遊びに行く。昼休みは、**20分**ほど遊んだあと、放送を聴いて**室内**に戻る。給食時間中に、放送で予告しておく。

体育・水泳 … **運動量の少ない内容**に変更する。途中で必ず、**休憩・水分補給**をはさむ。早めに終わってゆっくり着替えさせることがあってもよい。

【警戒】の場合 \*暑さ指数 (WBGT) 25以上28未満

休み時間 … **帽子**をかぶり、**水筒**を持って遊びに行く。昼休みは、途中で必ず**休憩・水分補給**をする。放送でも呼びかける。

体育・水泳 … 途中で必ず、**休憩・水分補給**をはさむ。

そこで、保護者やご家族の皆様にお願ひがあります。①お子さんに**十分な睡眠**をとらせてください。寝ることで疲れがとれ、心と体の**明日への準備**が整います。②**朝ご飯**をきちんととらせてください。一日の活力にもつながりますし、熱中症予防に必要な**塩分補給**にもなります。③**大きめの容量の水筒**を持たせてください。「お茶がなくなりそうだから我慢する」といったことがないように、**余裕**をもたせてください。④直射日光を避けるため、必ず**帽子**を持たせてください。⑤**汗拭き用**のタオルかハンカチを持たせてください。気持ちのリフレッシュもでき、衛生的にも必要だと思います。

お願ひが多くなってしまいましたが、**子ども達の命**を守るために大切なことばかりです。学校が休みのときにも意識して生活できるよう、ご家庭でも熱中症予防のお声かけをよろしくお願ひいたします。

## ☞ 学校では相談を受け付けています。お気軽にご連絡ください。



お子さんのことや子育てについて、ひとりで悩んだり、不安に思ったりされていませんか。また、そんな**心配事**や**不安**な気持ちを、誰にも相談できず**ひとり**で抱えておられませんか。そんなときは、ひとりで抱え込まずに、学校にご相談ください。

学校では、**学習・生活面**に関すること、**対人関係**に関すること、**就学**などのご相談にお応えするための窓口を設けております。担任以外にも、本校の**特別支援教育担当**や**教育相談担当**、**スクールカウンセラー**や**スクールソーシャルワーカー**などが、相談内容に応じてお話を聴かせていただきます。どうぞ、お気軽にご連絡ください。 【二里小学校：23-3463】