

保護者 様

令和5年8月25日

神崎市立西郷小学校
校長 貞包 典子

熱中症の予防について（お知らせ）

処暑の候、保護者様におかれましては益々ご清栄のことと存じます。日頃より本校の教育活動にご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、9月11日（月）から体育大会の練習が始まります。これからも残暑が予想され、1学期同様熱中症の予防に努めていきたいと考えています。

つきましては、下記の予防のポイントを読んで、ご家庭でも実践していただくと共に、対応についてご協力くださいますようお願いいたします。

記

1 熱中症予防のポイント

- 積極的な水分補給を行う。
 - ・塩分のある麦茶やスポーツドリンクが有効。
 - ・特に運動の前後及び運動中は30分おきの飲水が効果的。
- 外出時、登下校時は必ず帽子を着用し、風通しのよい軽い衣服を心掛ける。
 - ・学校では制服または体操服を着用する。
 - ・登下校時や運動時（安全に使用できる場合）は、クールネックを使用してもよい。
- 十分な睡眠と栄養をしっかりと摂り、健康管理を心掛ける。（特にゲーム、インターネット等で夜更かしをしない）

2 お願い

- 水分補給については、原則お茶としておりますが、熱中症の予防のため、1日500ml程度までのスポーツドリンクを持参してもよいこととします（スポーツドリンクのみは不可とします）。

持参される場合は、お茶の水筒と別にスポーツドリンク用の水筒を準備してください。ペットボトルのままを持たせる場合は、記名したカバーに入れる等他の人と区別できる工夫をお願いします。なお、500mlの制限は、糖분을摂取し過ぎないためです。
- 登下校時は日傘（雨傘代用可）を差してもよいこととします。その際、ご家庭でも以下のことについてのご指導をお願いします。
 - ① 人に近付かない
 - ② 人にぶつからない
 - ③ 傘を振り回さない
 - ④ 傘でふさがない（前方視界確保）
- 登下校時や運動時（安全に使用できる場合）は、クールネックを使用してもよいこととします。その際、必ず記名をするようにお願いします。
- お子さんの体調がすぐれない場合は必ず担任までお知らせください。