

夏季及び運動会練習期間における熱中症対策について

梅雨の候、保護者の皆さまには、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素より、本校教育活動にご理解ご協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、夏季及び運動会練習期間における熱中症対策を、下記の内容で進めてまいります。熱中症は命にかかわる事案が発生する場合もあるため、ご家庭でもお子さまと十分にお話しくださいますようお願いいたします。

記

●熱中症対策●

【水分補給をしっかりと!】

★できるだけ多めの水分を持たせてください。
(大きい水筒・水筒二つ等)

★スポーツドリンクを可とします。

6/17から10/27(運動会終了)までの期間
糖分の摂り過ぎにならないよう、水で薄める・
お茶と一緒に持たせる等してください。

※スポーツドリンクの多くは酸性のため、水筒
内部に傷がある場合は金属が溶け出し、食
中毒を起こす事例も報告されております。

【登下校時の工夫!】

★帽子をかぶらせてください。

★首に巻くネックリングや冷感タオルの使用を
可とします。(授業中や室内では外します)

★日傘の使用を可とします。

※周りへの危険とならないよう、ご家庭でも
お話してください。

★タブレット端末導入により、家庭学習で使用
しない教科書類を学校に置いて、荷物を減
らしています。

熱中症に注意!!

【体育・屋外での活動に注意!】

★暑さ指数を確認しながら活動を行います。

★7・8・9月の体育は運動量を軽減し、こま
めに水分補給を行います。

★暑さ指数が高い時期は、運動場に日除け
テント・ミストシャワーを設置します。

【もしもの場合の対応】

初期症状(しんどい・めまい・頭痛・倦怠感)



早期発見



★保健室・体を冷やす

・足を高くして寝かせる

・経口補水液を常備

★場合によっては病院へ救急搬送



保護者へ連絡