

## 熱中症予防のためのお願い

保護者の皆様におかれましては、この度の新型コロナウイルス感染症の防止対策として、各ご家庭におかれましても、マスクの着用や登校前の健康チェックなど学校での感染対策を実施していただき、ありがとうございます。

さて、いよいよ梅雨に入り、大変蒸し暑くなってまいりました。このような気候や、マスク着用による登下校を余儀なくされていることも考慮し、登下校中に強い日差し（紫外線）から頭部を保護し、熱中症などを予防するため、先週より生徒の登下校において帽子（体育帽子）を着用してもよいということをお知らせしたところです。これからは、感染症予防の取組と併せて熱中症予防に気を付けなくてはなりません。そこで、安全・安心な学校生活を過ごせるよう、ご家庭でも、以下のことに気を付けるようお願いいたします。

- 朝ごはんをしっかりと食べましょう。お味噌汁がおすすめです。塩分も水分も栄養もとれるからです。
- 早寝・早起きを心がけましょう。寝不足は体調不良の大きな原因です。
- 風邪や腹痛など体調が悪いときは、無理をしてはいけません。気分が悪くなる前に、早めに近くの先生に遠慮なく相談しましょう。また、活動の前や後、周囲のお友達の様子に注意しましょう。体調の悪そうな人がいたら、迷わずに近くの先生に知らせましょう。
- 水分をしっかりと採りましょう。のどがかわくまえに飲むことを心がけましょう。とくに体育等の運動の前は必ず水分を取りましょう。汗を大量にかくと、塩分が不足して、筋肉のけいれんなど危険な症状がおこります。経口補水液やスポーツドリンクなどを上手に利用しましょう。
- 水筒を必ず準備しましょう。体育のある日など運動する日は、日頃の水筒に加え、さらに500ml以上多く水分を準備しましょう。
- タオルや帽子も熱中症から身を守る大切なものです。準備しましょう。なお、登下校の際は、体育帽子や日傘を使用してもよいです。