



熱中症に 気をつけよう!

熱中症予防対策について

気温が高くなると熱中症に近い症状を訴える児童が増えてきます。特に湿度が高く、暑さに慣れていない頃は熱中症のリスクも高くなります。
熱中症予防のためにご家庭でもご協力をよろしくお願いします。

毎日、水筒持参



休み時間ごとに水分を取ることが多くなります。足りないようでしたら、少し多めに持たせてください。暑くない日でも毎日水筒を持たせてください。
当分の間、水筒にスポーツ飲料を入れて持ってきててもかまいません。スポーツ飲料は糖分が高いため、水で薄めたものをお勧めします。

水分がない場合の対応



定期検査を行っている水道水を飲用することもできますが、500mlペットボトルの水をお渡しすることもできます。ペットボトルの水を受け取った場合は、後日、同量の新品のペットボトルの水を学校にお返してください。なお、返却された水は、別の児童に渡すこととなりますので、ご承知おきください。

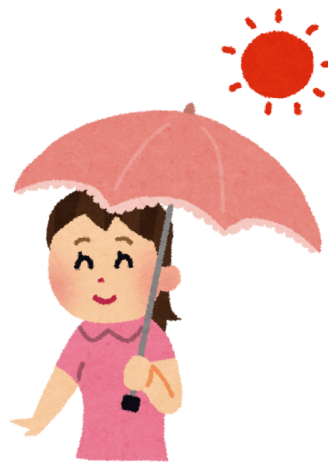
NEW

首に巻くタイプのタオル等



登下校時、首に巻くタイプのタオル等を使用できます。
①水でぬらし、首に巻くタイプのタオルを使う
→自分のランドセルの中に保管しますので、濡れたタオルを入れるビニール袋もあわせて持たせてください。必ず名前を書くようにしてください。
②保冷剤のクールネック、クールリングを使う
→登校後、冷凍庫で保管し、下校時使用できます。学年ごとに保管するようになりますので、必ず名前を書くようにしてください。保管の際、ビニール袋に入れる場合は、合わせて持たせてください。

日傘をさす（雨用の傘でも可）



日傘をさすことも熱中症予防に有効です。雨用の物でも日傘になります。通学距離が長い・暑さに弱い場合など必要に応じて準備してください。自分でさしたり閉じたりできる傘を使わせるようにしてください。

ランドセルの中の教科書を減らす



登下校中たくさんの教科書が入っているとランドセルが重くなり、児童の負担になります。そこで各学級から必要に応じて、家に持ち帰らなくてもよい教科書の指示が出ますので学級だよりや児童に聞くなどして確認をお願い致します。

規則正しい生活をする



規則正しく生活することも熱中症対策になります。朝ごはんを食べることで水分と塩分を補給することができます。しっかり睡眠をとることで疲れを取ることができ、熱中症のリスクを下げます。
また、適度に運動して暑さに慣れておくこともよいです。
今年も暑い夏になりそうですが、元気に乗り越えましょう!