



## 熱中症対策について



6月に入り、まもなく梅雨の季節となります。

夏のように暑い日もあれば、雨が降って肌寒い日もあり、不安定な天候によって体も疲れやすくなる時期です。それほど気温が高なくても、湿度が高くて、風通しがよくないところでは、熱中症になる危険性もあります。

つきましては、熱中症対策として、下記のことについてご留意いただきますとともに、お子様の持ち物の準備についてご協力をお願いいたします。

### ○水分補給のための水、お茶、※スポーツ飲料等の持参

※運動会練習時のように**運動量が多い**ことが予想されるときや**気温が高い日**は、ご家庭の判断でスポーツ飲料を入れていただいてもかまいません。(摂りすぎないよう気を付けてください)

<衛生上の留意点>

- ・他の人の飲み物を飲みません。(水筒やカバーに、**必ず記名**してください)
- ・飲み残しは、その日のうちに必ず捨てて、容器をきれいに洗浄してください。
- ・学校の水道水は学校薬剤師の定期検査で安全が確認されています。下校時には学校の水道水を補充できます。



### ○日よけ対策(直射日光を避けるため)

・登下校時には、**黄色の安全帽**を着用したり、**日傘**をさしたりするなどして直射日光を避けましょう。

※学校でも日差しの強い日には、外での活動時に直射日光を避けるために黄色の安全帽を着用します。



### ○熱中症予防用品の使用(携帯型扇風機等の電化製品は持参しない)

・**冷却タオル**、**冷却リング**を使用してもよいです。

※友達を持ち物と取り違えないよう、**分かるように記名**してください。

※子供自身が扱えるものにしてください。



### ○体調管理と健康チェックをしっかりと！



・**睡眠**を十分にとる。・**朝食**を必ず食べる。・吸湿性や通気性のよい肌着を着用する。

★学校では、活動前・中・後の体調を観察しています。

ご家庭では、体調の悪いときは無理をせず、早めに申し出るよう、お子様へのお声かけをお願いします。

