

保護者の皆様へ

来迎寺小学校長 大橋直樹

熱中症対策について（お願い）

薄暑の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃は、本校の教育活動にご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、学校再開から1週間あまり経過し、本日から給食も始まりました。徐々にではありますが、日常が戻ってきているように思えます。しかし、新型コロナウイルス感染予防対策と平行して熱中症対策を講じなければならない時期が近づいてきました。

昨年度、本校では以下のように体温上昇を避けるよう対策しました。

- ・教室（特別教室を含む）のエアコンを適切に活用する。
- ・放課は屋内で静かに休憩したり、屋外の日陰で激しい運動を避けて過ごしたりする。
- ・清掃活動や一斉下校等をカットしたり、全校朝会の時間を短くしたりする。
- ・お茶や水を入れた水筒を授業中も机の横に置き、こまめに水分補給できるようにする。
- ・「スポーツドリンク」と「クールネック」を一定の約束の下、利用できるようにする。

上記のように熱中症対策の王道は、激しい運動を避け、体温上昇を避ける生活を実践することです。

3か月予報によると、6月中の気温は「平年より高い」、降水量は「ほぼ平年並み」のようです。そこで、昨年度同様の対策を進めていきます。

なお、下記の内容がすべてのお子様の状況に合致しないこともあります。特別な事情がありましたら、担任に相談していただくか、本件問い合わせ先の教頭まで直接連絡してください。

記

1 水筒に入れたお茶や水が原則ですが、ご家庭で必要であると判断された場合、お茶や水に加えてペットボトル等に入れた「(水で薄めた) スポーツ飲料」も放課の時間に限定ですが、可とします。

※ 熱中症対策の飲料として、「経口補水液」は主な成分（水と塩分と糖分）のバランスが良いとされています。一般的にスポーツ飲料はそれと比べ、塩分が少なく、糖分は多いようです。約8時間の在校時間中、スポーツドリンクのみを原液のまま、継続的に飲み続けることは、体調管理上、お勧めしません。

※ 例えば、「クックパッド」など、ネットで検索すると、家庭での「経口補水液」の簡単な作り方が紹介されています。市販の「スポーツドリンク」よりも、熱中症対策としては有効な飲用水となるとともに、ご家庭でお子様と一緒にご作っていただければ、「健康教育」「食育」としても効果的です。

※ ペットボトルで凍らせてくると、飲用だけでなく、体を冷やしたりすることにも利用できます。

2 首に巻いて体温上昇を抑える「クール・ネック」的なものの使用を、原則、登下校時に限定して可とします。

※ どのような「クール・ネック」的な製品でも結構ですが、使い方を誤ると危険を伴います。

※ 冬季のマフラーと同じく、正しく使用できるよう、ご家庭で必ずご確認ください。