

保護者様

江別市立野幌若葉小学校  
校長 高橋 秀人

## 夏の高温時における熱中症予防について

初夏の候、皆様におかれましては、ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、高温多湿で熱中症が心配な時期になってきました。そこで、学校では熱中症による事故が起きないように検討し、次の対応に取り組んでいきます。

つきましては、子どもたちが元気に学校生活を送ることができますよう、ご家庭と協力をして熱中症予防に努めたいと思いますので、次の内容について、ご理解とご協力をよろしく申し上げます。

### 記

#### 学校での対応

- 1 運動を行う際にマスクを着用すると、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがあります。体育の授業中は、マスクを外します。
- 2 こまめに水分補給をします。活動中や活動後だけでなく、活動前にもしっかり水分補給をするよう勧めていきます。水分補給の準備をお願いします。7～9月の暑い時期のみ、水筒の中身を従来の水の他に、お茶・熱中症対策となる飲み物（スポーツドリンク等）も認めます。ご家庭でご判断ください。毎日持参のご家庭の負担を考え、ペットボトルでの持参も可とします。ペットボトルを持参する場合は、ドリンクホルダー等に入れて必ず記名してください。
- 3 定期的に暑さ指数を測定し、注意喚起をしていきます。暑さレベルに応じて活動の中止や変更など適切な処置を行うようにしていきます。
- 4 活動中、水分補給や木陰での休養をしますが、体調不良が起こった場合は、直ちに応急処置を行います。もしも、体調が回復しない場合は、保護者の方にお迎えをお願いしたり、病院を受診したりします。※緊急時の連絡先が変更になった時は、早急に学校までご連絡ください。

#### ご家庭で協力をお願いします

- 1 正しい生活リズムで過ごしましょう。  
寝不足や朝食の欠食は、熱中症のリスクを高めます。十分な睡眠時間の確保し、朝食をしっかりとって登校させるようお願いします。体調不良もまた、熱中症のリスクを高めますので、朝の健康観察時にいつもと様子が違う時は無理せず、学校をお休みさせてください。
- 2 衛生面の管理をお願いします。  
水筒・ペットボトルは必ず持ち帰り、清潔に保つようお願いします。

※緑茶等に含まれるカフェインには利尿作用があり、水分の排出が多くなってしまいます。ミネラルが含まれており、ノンカフェインの麦茶をお勧めします。

※スポーツドリンクには塩分の他、多量の糖分も含まれており、日常飲み続けることで肥満やむし歯のリスクもあります。その日の気候や活動量に合わせて中身を変えていただく等の工夫をしていただければと思います。

※高温下での管理となる事が考えられます。衛生面に気をつけて持たせてください。