

熱中症予防について（お願い）

新緑の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、いよいよ連休明けから運動会の練習が始まります。気温並びに湿度が高くなることに伴い、今年度も熱中症の心配が早い時期から必要と予想されております。

つきましては、校内においても児童の健康管理に十分配慮してまいります。ご家庭におかれましても、下記の事項についてご配慮、ご協力くださいますようお願いいたします。

記

1 朝食をしっかりと食べさせてください。

朝食は、一日のスタートの大切なエネルギー源です。そして、水分や塩分の摂取にも役立ちます。

お茶碗1杯には、約100ml、味噌汁1杯には、約150mlの水分が含まれています。バランスのとれた朝食をとらせてください。

2 睡眠を十分にとらせてください。

生活リズムの変化により心身ともに疲れます。できるだけ早く寝るようにさせてください。

この時期の休養は、疲労回復とともに気力の充実につながります。規則正しい生活をして、早く生活リズムを取り戻すことが大切です。

3 体調が悪い時は、無理に運動しない・させない。

登校前の朝の健康観察（必要に応じて検温等）をしっかりと行い、登校させてください。体調が気になる場合は、必ず連絡カードや事前の電話などで学級担任への連絡をお願いします。

※ 睡眠不足、疲労、下痢、体力低下、病後などの時は熱中症を起こしやすいので特に注意が必要です。

4 タオル・着替え等の準備をお願いします。

汗と砂ぼこりの中での練習になります。必ずタオルを持たせてください。ハンカチ（手ふきタオル）とは別に、汗ふき用のタオルをお願いします。

下着や体操服など、着替えが必要な人は準備してください。（白っぽいTシャツは、体操服として使用可能です。）

5 十分な水分の準備をお願いします。

運動会の練習ではたくさん汗をかきます。こまめに、水分補給をしないと脱水症状をおこします。大きめの水筒、または水筒2本など、多めに持たせてください。

家庭で水筒の準備をしていただく際、お茶1ℓに対し、ひとつまみ（お茶1000mlに塩1～2g程度）の塩を入れると、発汗で失われた塩分を補給できます。

「お茶またはお水」の持参と合わせて、ご家庭の判断で「スポーツドリンク」も許可します。その際には、飲みすぎ・とりすぎには、十分ご注意ください。また、容器についてもクラスや名前を記名し、安全なものを確認の上、ご準備ください。

☆ 昨年度から水分を忘れた児童・足りない場合の対応は、松山市が設置している「のめるん」の水を活用しています。（学校からのペットボトルでの水の配付は行いません。）お子さんと相談の上、一日に必要な水分量のご準備をお願いいたします。