松原市立天美南小学校校 長 道屋 美恵子

熱中症予防についてのお願い

残暑の候、平素より本校教育にご理解・ご協力いただき、厚く御礼申し上げます。

さて、いよいよ2学期が始まりました。まだまだ残暑が厳しい中、まもなく運動会の練習も始まります。今後も熱中症が心配される時期が続きます。

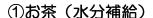
学校では、定期的な休息やこまめな水分補給をするよう指導するとともに、教室の空調や扇風機の活用、ウォータークーラーやミストの設置など熱中症への対応を行っています。

また、普段は大丈夫でも、朝食をとらなかったり、睡眠不足や体調不良(風邪気味・下痢気味・疲れているとき)なども熱中症になりやすい要因となります。

つきましては、ご家庭でも下記のことについて、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ★十分な睡眠をとりましょう(早寝・早起き)
- ★朝食をしっかり食べて登校しましょう
- ★次の3つを必ず持ってきましょう。





- 各ご家庭で、子どもに合わせた量のお茶の用意をお願いします。 (水筒が2本になってもかまいません)
- お茶1リットルに塩ひとつまみ入れたものも効果があります。
- お茶の他にスポーツドリンクを持たせていただいてもかまいません。
- ※スポーツドリンクは、飲み過ぎると虫歯等、身体によくない場合がありますので、 ご注意ください。
- ②タオル(汗をふいたり、顔や首を冷やしたりします。)
 - クールネックやしめらせたタオルを持たせてもらってもかまいません。

③通学帽・赤白帽の着用

- 登校時は通学帽を着用させてください。赤白帽は体育の時等に着用します。
- ・登下校時に日傘を使用してもかまいません。 振り回したりよそ見をしたりせず、事故が おきないように注意してください。





★なお、運動会終了までの期間、ランドセルの代わりに

リュックサックやナップサックで登下校しても構いません。

