

保護者の皆様へ

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。



①お茶（水分補給）

- ・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。

