

熱中症対策についてのお願い

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

気温が高くなる季節を迎え、子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、熱中症予防へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

○毎朝の体調チェックをお願いします

朝の段階で 頭痛・だるさ・食欲がない・発熱 などの症状がある場合は、無理をさせずご家庭で様子を見ていただくと安心です。

○睡眠と食事をしっかりと

十分な睡眠は熱中症予防の“土台”になります

睡眠が不足すると、体温調節がうまくできず、熱中症になりやすくなります。

中学生は成長期のため、8～9 時間程度の睡眠 が理想とされています。

夜遅くまでのスマートフォンやゲームは、睡眠の質を下げてしまいます。就寝前の使用時間を短くするなど、ご家庭でもお声がけください。

朝スッキリ起きられることが、日中の集中力や体力にもつながります。

朝食は“体を動かすエネルギー”になります

朝食を抜くと、外気温の影響を受けやすく、熱中症のリスクが高まります。

「食欲がない」という日でも、ゼリー飲料やバナナ、スープなど、少しでも口にできるものをとっていただくと安心です。

水分補給は“朝から”が大切です

登校前にコップ 1 杯の水分をとることで、体の中の水分量が整い、熱中症予防に効果があります。朝食と合わせて、ぜひ意識していただければと思います。

○水筒の持参をお願いします

登校時からしっかり飲めるよう、十分な量の飲み物をご準備ください。

部活動に参加する場合や暑い日は、普段より多めに持たせていただくと安心です。

❀ おわりに

熱中症予防について、学校でも声かけを続けてまいりますので、ご家庭におかれましても引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。