

令和5年4月21日

保護者 各位

玉村町立芝根小学校  
校長 柳井 照明

## 熱中症予防について（お願い）

陽春の候、保護者の皆様におかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。  
また、本校の教育活動について、日頃よりご協力を賜り、誠にありがとうございます。  
さて、日差しが強く気温の高くなる日が増え、熱中症が心配される時期になりましたので、下記について、ご留意・ご協力をよろしくお願いいたします。

### 記

#### 1. 水分補給について

こまめな水分補給のため、水筒を持たせてください。

水筒の中身は、水・氷水・甘味のないお茶に加え、スポーツドリンクも可とします。スポーツドリンクには糖分がたくさん含まれるため、飲み過ぎると、むし歯や肥満などが懸念されます。また、スポーツドリンクなどの酸性飲料を金属容器に長時間保存すると、金属成分が飲み物中に過剰に溶け出し、思わぬ事故につながることもあります。水筒の中にスポーツドリンクを入れる際には、十分に気を付けてください。水筒の中身は、その日の天候やお子さんの体調を考え、適切な飲料の持参をお願いします。

#### 《注意事項》

- 衛生管理上、水筒は毎日必ず持ち帰り、ご家庭できれいに洗浄し、乾かしてください。
- 水筒には、必ずクラスと氏名の記入をお願いします。
- 水筒は、原則として1本とし、ペットボトルは持ってこないようにしましょう。
- 水筒の水は登下校中も飲んで構いません。飲む場合には、歩きながらではなく、道路の端に止まって飲むようにしましょう。
- 水筒を振り回したり、友達と回し飲みをしたりしないようにしましょう。



#### 2. 帽子・マスクの着用について

- 日差しの強い日には、登下校の際に帽子の着用をお願いします。
- 気温・湿度の高いところでのマスクの着用は、熱中症が心配です。  
登下校の際、学校でマスク着用を促すことはありませんので、アレルギー等の心配がないお子さんは、熱中症予防のためマスクを外して登下校するようご家庭でもお話しください。



#### 3. 参考

#### 熱中症予防のポイント

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活のリズムを崩さないように気を付けましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 戸外では帽子をかぶり、直射日光を防ぐようにしましょう。学校では赤白帽（1年生は黄色い帽子）をかぶりましょう。
- 吸水性や通気性のよい衣服を選びましょう。
- 暑い時や体調が優れない時は、無理な運動は避けましょう。
- 汗をかいた時は、ハンカチやタオルで拭きましょう。

