

保護者 様

水戸市立梅が丘小学校長 佐藤 隆

熱中症予防のための対策について（お願い）

盛夏の候、皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、日頃から本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、7月に入り、今後、猛暑による熱中症が心配されます。特に今年度は、夏季休業を短縮して授業を実施することにより、猛暑の中の登校日が多くなります。

つきましては、標記の件について、本校においても十分努めてまいりますので、ご家庭におかれましても、下記について、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

記

1 水分補給のための水筒持参

生活の中において、こまめに水分補給を行うため、水筒を持参していただいております。水筒の中身について、通常は、水かお茶とさせていただきますが、9月末日まで、スポーツドリンク（水で薄めることをお勧めします）を持たせていただいても結構です。

2 帽子の着用

帽子の着用は、頭部の温度上昇を防ぎます。登校の際、帽子をゴムで首にかけ、かぶっていない児童を見かけます。お子さんが自宅を出るときに、帽子を必ずかぶるよう一声おかけください。登下校中はもちろん、家庭生活においても、屋外では帽子を着用し、日光が直接頭部に当たらないようご注意ください。

3 汗ふき用タオルの持参

教室内ではエアコン、扇風機を活用しています。汗をかいたまましていると体が冷え、体調を崩す可能性があるため、汗ふき用のタオルを持たせてください。

4 吸湿性、通気性のよい下着の着用

発汗は体温上昇を防ぐ働きがあります。その働きを妨げないために、吸湿性、通気性のよい下着を着用することをお勧めします。

5 「早寝、早起き、朝ごはん」の励行

疲れや睡眠不足、栄養不足は、体調不良や熱中症の原因になります。食事（特に朝食）をしっかりとり、夜は早く寝て、栄養・休養をしっかりとるようご配慮ください。臨時休業期間中にゲームで遊ぶ習慣が付き、夜遅くまでゲームで遊んでいる、あるいは就寝直前までゲームで遊んでいるために寝付きが悪くなかなか眠れないという事例もあります。健康に留意した生活リズムの確立にご配慮ください。

6 その他

- 学校では、体育や休み時間、部活動等、屋外で活動を行う際には、WBGT（暑さ指数）を測定し、指数が高い場合には、屋外活動を行わないようにしています。よって、急な時間割や活動内容の変更、部活動の中止等もあり得ますので、ご了承ください。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止対策のためのマスク着用を継続していきますが、熱中症予防のためにも、登下校中や、運動するとき、休み時間に遊ぶとき等、息苦しい場合はマスクを外してもよいことを指導しております。