

保護者の皆様へ

令和 5 年 8 月 31 日

八尾市立久宝寺小学校  
校長 松原 美幸

### 暑い時期における登下校・学校生活のご協力願ひについて

平素は、本校教育活動にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。さて、立秋は過ぎましたが、猛暑日になる日も多く、「とにかく暑い」日が続いています。気象庁は、9、10月も引き続き高温になるとの予報を発表しています。

心配なのは、「熱中症」です。体の機能が未発達の子もたちは、汗をかきすぎると時間がかかり体内に熱がこもりやすい、また、地面からの照り返しの影響を受けやすい、などの理由から、特に注意が必要です。

つきましては、下記のとおり、対策を講じていきますので、ご協力のほどよろしく願ひいたします。

### 記

実施期間 - 10月6日(金)まで

#### 1. 服装と持ち物について

- 熱がこもりにくい、通気性のよい服装をお願いします。
- 登下校時には、できるだけ帽子を着用してください。日傘(使用の注意も合わせてお願いします)も活用ください。
- 登下校時に限って、「冷感グッズ」(記名、首まわりの使用の注意)も身につけてもらって結構です。

#### 2. 水分補給について

- お茶の忘れのないようお願いします。忘れた場合、また飲みきってしまった場合は、学校の直結水道の水を飲むように指導します。

お茶を十分持たせた上で、体調管理のため、1人500mlまでのスポーツドリンクを水筒に入れてもたせていただいてもかまいません。ただし、お茶なしで、スポーツドリンクだけを持たせることのないようお願いします。また、金属製の水筒は、内部に傷がないか等、ご確認ください。糖分・塩分過多にならないように、お子さんに合わせて濃さを調節してください。【6月学年だより再掲】

#### 3. ランドセルについて

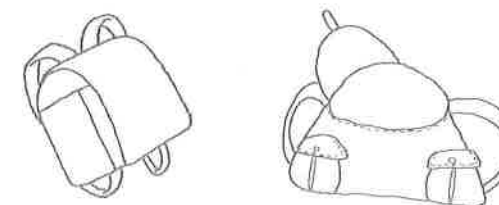
背中に熱がこもる等に不安があるようでしたら、リュックサックまたはナップサック(華美でなく、両肩で背負えるもの)で登校させてください。ランドセルに「背あてパッド」を利用していただいてもかまいません。

\*必須ではありませんので、ご家庭でご判断ください。遠足等で使用していたものでかまいません。(チェストベルトなどがあると安定します)

\*キーホルダー等学習に関係のないものは付けないでください。

\*タブレットの持ち帰りの際は、別途ケースに入れるなどタブレットの保護への配慮をお願いします。

\*「転倒時の安全性」「自然な姿勢を保ち体への負担の軽減」「中身を保護する耐久性」の観点から、上記期間以外はランドセルを使用します。



#### 4. 朝食について

朝食は、熱中症予防という点でも重要な食事と言われています。朝、水分と塩分をしっかり補給しておくことが大切です。

Cf. 梅干し・・・汗で失われる塩分と、疲労回復が期待できるクエン酸が含まれています。

味噌汁・・・水分と塩分の両方を補うことができます。



#### 5. その他

- 荷物を軽減するため、副読本や資料集等、その日の家庭学習で使わない教科書や学用品についてはなるべく学校預かりとします。
- 気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高まります。運動時や休み時間の外遊びなど、運動負荷のかかる時間は、マスクを外すように指導します。
- これまで通り、「暑さ指数(WBGT)」が31度以上の場合は、体育や外遊びを中止します。【熱中症対策ガイドラインより】