

保護者のみなさまへ

八尾市立南山本小学校
校長 西村 知也

熱中症対策について

平素は、本校教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。
さて、新学期が始まりましたが、非常に気温の高い日が続いています。まだしばらく暑さが続く予報もあり、熱中症には今まで以上に気をつけたいと考えています。運動会の練習を開始しますが、暑さ指数、水分補給にじゅうぶん留意して行っていきます。子どもたちのからだに無理のないように、と考えていますので、ご家庭でも改めて、下記についてご理解ご協力くださいますようお願いいたします。

1. 体調管理

- ・じゅうぶんな睡眠をとらせてください。
- ・朝食を必ず食べさせてください。(朝食で塩分を摂取しておく)
- ・運動時は、マスクをはずすように、ご家庭でもお声かけください。

2. 水分補給について

- ・学校では、給水タイムをとるなど、こまめな水分補給をするよう指導しています。
- ・じゅうぶんな量の水分(お茶、お水)を持たせてください。
- ・お茶、お水に加えて、スポーツドリンクも持ち込み可能です。

3. 冷却タオルについて

首元を冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。運動後のクールダウンに使えますので、使いやすいものをご用意ください。

【タオルの種類等】

- ・「冷却タオル」または、「普通のタオル(薄手のもの)」のどちらでも結構です。
- ・「冷却タオル」については水で濡らすタイプのものを推奨します。
(保冷剤タイプでも結構ですが、学校で保冷剤の貸し出しや再度冷やすことはできません。)
- ・安全面を考慮し、マジックテープや輪ゴムなど、すぐに首から取れるものをご用意ください。
事故防止の為、タオルを結ぶことは禁止します。
- ・首からかけたタオルの余った部分は、結ばずにシャツの中に入れます。お子様の体に合わせてタオルの長さを調整してください。

【使用する時間】

主に登下校、休み時間など、体調に合わせて使用してください。ただし、以下の場合についてはタオルを首から外すよう指導します。

- ・体育の授業中は、危険を伴うため使用しません。(適宜、水分補給や休憩をとります。)
- ・その他、タオルを巻いていると事故がおきる危険があると判断した場合は外します。

4. 暑さ指数について

- ・暑さ指数が3.1を超えるときは、運動を中止します。
- ・3.1を超えないときも、数値に関わらず運動量の調整や中止する場合があります。