

令和2年6月8日

保護者の皆様へ

安堵町立安堵中学校
校長 久保 茂樹

熱中症対策について（お願いとお知らせ）

平素は、本校教育の推進にご理解ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、長い間実施出来ていなかった部活動ですが、明日から再開していきます。徐々に体を慣らしながら、また、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、進めてまいりたいと思います。しかしながら、これからの季節、蒸し暑い日が続き、気温が高温になることも予想されますので、決して無理をせず、コンディションを整えることが重要です。暑熱順化（体を暑さに慣れさせること）ができていないこの時期は、最も警戒が必要です。そこで、子どもたちの健康面、とりわけ熱中症予防について、次のことにご留意をお願い致します。

1. 睡眠時間について

○早寝・早起きの規則正しい生活が送れるようにしてください。睡眠不足は熱中症だけでなく、けがの原因にもなります。

2. 朝食について

○規則正しく食事をとらせてください。朝食をとっていないと、熱中症だけでなく思考力の低下やけがの原因にもなります。

3. 水分補給について

○現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためウォータークーラーの使用を停止いたしております。休み時間や部活動の休憩時に水分補給をするにあたり、十分な量のお茶を持たせてください。お茶を沸かす際に、食塩を少量（1ℓあたり2g）入れると、効果的です。学校では、経口補水液を常備しています。のどが渇く前に、こまめに水分補給をするのが効果的です。

4. ネッククーラーの使用について

○熱中症対策のため、ネッククーラー（無地・単色に限る）の使用を認めます。外す必要があるときは、教員が指示します。



5. 登下校について

○帽子、日傘などで熱の吸収を避けるようにしてください。帽子、日傘は華美でないものを使うようにしてください。

6. 各部活動での対応

○各部活動顧問は、当日の気象条件をふまえ、練習メニューの設定・変更をはじめ、各部員の健康観察を行います。活動中に、体調不良を感じた場合、すぐ教員に知らせるよう、ご家庭でもお声かけください。お子様の健康状態について、気になる場合は、ご遠慮なく顧問までご連絡ください。