

熱中症対策について(お願い)



<学校が実施する対応について>

- エアコンと扇風機を使いながら、室温の管理と感染症予防のための換気を行います。
- こまめに水分補給を促します。(時間を決めてのどが渇いてなくとも水分補給を行う。)
- 体育の時間や外遊びにおいては、WBGT 計測器(暑さ指数)に従い、その数値により、運動・遊びを制限します。また、熱中症リスクを鑑みマスクを外して行うよう促します。
(※ただし、近距離での話し合いや接触があるような場合にはマスクをつけることとなります。)
- 外での活動時には、必ず帽子を着用させます。
- 職員室や保健室には経口補水液を常備し、状況により飲用させることにします。

熱中症とは、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。こまめに水分を摂るようにしましょう！



<ご家庭にお願いしたいこと>



- お子様の健康観察をお願いします。(前日の体の状態、当日の発熱や寝不足等はもちろん普段と違うと感じられることは、担任まで必ずご連絡をお願いします。)
- 水分をこまめに補給できるよう、普段より多くの量の水分を持たせてください。
 - ・室内にいてゆっくり汗をかく場合には、「麦茶」がおすすめです。麦茶には、「体を冷やす」「血液をサラサラにする」「夏バテ防止」「胃の粘膜を保護」など、夏の暑さに疲れた体に適しています。
 - ・スポーツ飲料については、ご家庭の判断にお任せします。(スポーツ飲料を持参する場合も、必ずお茶は持たせてください。)
- 登下校時、帽子の着用や汗拭き用のタオルを持たせてください。
- 登下校中のマスクについては、暑さを感じたり体調がよくなかったりしたときには外すよう促してください。
- ネッククーラーや日傘・リュックについては使用していただいても結構ですが、担任にその旨をお伝えていただいたのちご使用ください。また、その始末や管理についてもお家でご指導ください。

マスメディア等、熱中症対策としてスポーツドリンク等の飲用を進めています
が、日常生活においてこれらの飲料を飲料水の代わりに多量に摂取した場合、俗
に「ペットボトル症候群」と呼ばれる、急性の糖尿病に陥る危険性が高くなり
ます。また、糖分がふくまれているソフトドリンクは、世界保健機関によ
り虫歯と肥満の関係が指摘されています。