

令和2年6月5日

保護者の皆様

東温市立北吉井小学校  
校長 田井 通臣

## 熱中症予防について（お願い）

梅雨の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のことと思います。日頃より本校の教育活動に温かいご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症予防対策として新しい生活様式が始まりました。学校生活においても常時マスクを着用することが望ましいこととなっていますが、気候の状況等により、熱中症についても危惧しております。学校でも熱中症予防に努めて参りますが、ご家庭でも下記の事項につきまして、ご協力と子どもたちへの声掛けをお願いいたします。

記

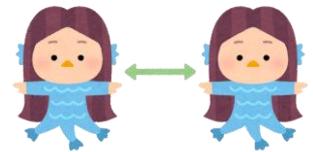
### 1 子どもたちの健康管理について

毎朝の体温測定と健康観察をお願いします。体調がすぐれないときは、無理をして登校することがないようにしてください。

睡眠が不足していたり、疲れていたりと、熱中症になりやすくなります。起床時刻ならびに就寝時刻を決めて、十分な睡眠をとるように心がけるとともに、朝食を必ずとらせてください。

### 2 マスクの着用について

登下校時や休み時間などマスクをしているときに、暑くなったり、息苦しくなったときは、人との十分な距離を確保して適宜マスクを外しても構いません。お子様にも無理をしてマスクをつけ続けることがないようにお伝えください。



### 3 水分補給について

マスク内の湿度が高くなることで、のどの渇きを感じにくくなりますので、のどが乾いていなくても水分補給するようお伝えください。ご家庭でお茶が足りているか確認していただき、不足することがないように、毎日十分な量のお茶を持たせてください。

また、スポーツドリンクを合わせて持たせていただいてもかまいません。ただし、スポーツ飲料には砂糖が多く含まれており、肥満につながりますので、水で2倍くらいに薄めたり、氷を入れたりして濃度を調整することをお勧めします。スポーツドリンクを持ってこなくても、水筒のお茶の中に塩（500cc に1g程度が適当）を入れていただいてもよいと思います。

### 4 帽子・タオル等の持参について

登校時から黄色帽子をかぶり、必ず赤白帽子と汗拭きタオルを持たせてください。タオルは汗を拭くほか、水で濡らして首に掛け、体の冷却に用いることもあります。



また、登下校中に限り、ネッククーラーをしても構いませんが、歩いているときに布の端が引っかかるなど、けがの原因にならないよう十分配慮してください。

### 5 家庭連絡について

学校で体調が悪くなった場合は、早めにご家庭に連絡させていただきます。

状態によっては、保護者に連絡し、学校から直接、学校医の病院で受診するようにしますので、必ず連絡がつくようにお願いします。