

令和4年5月9日

保護者の皆様

岐阜市立島小学校
校長 宇留野 博美

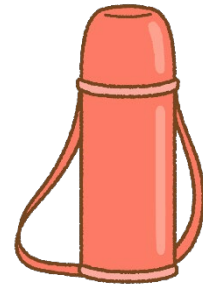
熱中症対策のための水筒持参について（お願い）

今年も5月に入り、気温が高い日が増えてきました。暑さに身体が慣れていないこの時期、熱中症がとても心配です。

島小学校では、熱中症対策の一環として、水分補給の仕方について指導しています。また、学校薬剤師と相談の上、「飲み水や水筒（お茶等）の持参・発汗に伴う水分補給」について下記のような方向で、水筒を持参して水分補給を勧めています。ご家庭でもご配慮、ご協力くださるようお願いいたします。

1 水筒持参時の注意事項

- ・熱中症の予防のため、毎日、水筒をもたせてください。
 - ・お茶か水、スポーツ飲料を水筒に入れ持参します。
その他の飲料水は、持参しないようにしましょう。
 - ・適宜授業中に水分補給の時間をとります。
 - ・また、各自で休み時間などに随時、水分補給を行います。
 - ・容器を清潔に保ち、友達にあげたり、もらったりしません。
 - ・ペットボトルのお茶等を、ペットボトルのまま持ってきません。
 - ・家まで遠く、途中で水分補給が必要な場合は、下校時、持参の水筒に学校で水道水を入れ、必要に応じて飲むことはできます。
- ※学校薬剤師の定期検査や日常の水質検査により、水道水の安全を確認しています。
水道水の水質は、飲料水として十分適しています。



2 熱中症予防についてのお願い

熱中症は気温が高い日はもちろん、気温がそれほど高くなくても湿度が高い日に発生します。毎年暑くなり始める5月から8月に多く発生します。また、長時間の運動で発生するとは限らず、激しい運動では、短時間で発生します。日頃より、健康管理には十分注意するようお願いいたします。

- ・睡眠を十分とる。（睡眠不足や疲労がたまっていると発生しやすい）
- ・朝食を必ず食べる。
- ・運動や風呂で汗をかく。（冷房で体を冷やしすぎない）
- ・服装に気をつける。（軽装にする。吸湿性や通気性の良い肌着を着るなど）
- ・直射日光は帽子で防ぐ。 ・体調の悪い時は無理をせず、早めに申し出る。