

令和6年5月1日

保護者様

松山市立湯山小学校  
校長 高月 知代

## 熱中症の予防について（お願い）

新緑の候、保護者の皆様におかれましては、日頃より本校教育活動にご理解・ご協力くださりまして、ありがとうございます。

さて、気温の上昇に伴い、熱中症予防のための対策が必要な季節になりました。体が暑さに慣れていない今の時期は、特に子どもは熱中症になりやすくなっています。

つきましては、暑さに対応できる体づくりや環境づくりを呼び掛けてまいりたいと思いますので、各ご家庭のご理解・ご協力をよろしくおねがいします。

### 記

- 1 子どもたちに必要な水分量は、個人差もありますが1日に1500～2000mlです。登校する際には、忘れずに飲み物を持参するようにしてください。運動場横に設置している「のめるん」で水分補給をすることも可能ですが、手元ですぐに水分補給ができるよう、ご準備ください。
  - 2 お茶や水に加えて、スポーツ飲料を持参していただいてもかまいません。その際は、塩分・糖分の取りすぎにならないように、水またはお茶との併用にしてください。また、水筒にスポーツ飲料を入れる場合は、スポーツ飲料対応の水筒に入れるようにしてください。
  - 3 凍らせたペットボトル入りの飲料水を持たせていただいても構いません。凍らせたペットボトルを持ってくる場合は、水滴が漏れないようにタオル等で包んでください。
  - 4 登下校中は、暑さ対策用クールタオルを使用してもかまいません。ただし、登校後は使用しません。
  - 5 熱中症予防のためには、朝食を摂取することがとても重要です。睡眠時間の確保やバランスのとれた食生活など、日頃からお子様の健康管理にご配慮ください。
  - 6 体調が悪い場合は、しばらく家庭で様子を見るなど、朝の健康観察をお願いします。
- ◎ 登校後、体調が悪くなった場合は、発熱がなくても早退の対応をとらせていただくことがあります。その際はお迎えをお願いしますので、携帯電話等の確認をお願いします。