

保護者の皆様へ

長久手市立東小学校長 福岡 和

熱中症対策について

陽春の候、保護者の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、東小学校の教育に対し温かいご理解とご協力を賜りありがとうございます。

日中は特に暑さを感じる時期となりました。今後は真夏日も予想されます。学校ではエアコンを活用し、暑さへの対策を整えておりますが、保護者の皆様におきましても、下記の取組につきましてご理解とご協力をお願いいたします。

記

1 熱中症予防のための取組について

(1) 帽子の着用

強い日差しから頭を守るためにも登下校の際は黄帽子、体育の授業の際は赤白帽子を着用させます。※ 必ず記名をお願いします。(赤白帽子は白色の方に記入)

(2) 登下校時の日傘の使用

日傘(雨天用と兼用可)の使用を推奨します。帽子と同様に、記名をお願いします。(天候や気温を考えて、使用していただいて構いません。特に期間は設けません。日傘を利用する児童がいる班は、三ヶ峯西分団も一列に並んで登下校します。)

(3) こまめな水分補給

授業中も含め、諸活動において水分補給を推奨します。水分補給については、水やお茶の飲用をお願いしておりますが、必要に応じて、スポーツドリンクを持ってきても構いません。いずれも水筒に入れて持参させてください。なお、学校では、経口補水液を用意し必要に応じて飲用させております。

スポーツドリンクの飲用による糖分の過剰摂取も心配されます。飲用について、ご家庭でもお子様に話していただきますようお願いいたします。

小学生が1日に摂取してよい砂糖の量は一日 20gです。スポーツドリンク1本(500mL)には 20~30gの砂糖が使われており、飲用を続けることで糖尿病へのリスクが高まると言われています。そのため、もっとも体に吸収されやすい水分というのは体液と同じ生理食塩水(0.1~0.2%の塩分濃度で作られた食塩水)です。

(4) ネッククーラーの活用

登下校時において、首元を冷やすネッククーラーの使用を推奨します。服や持ち物が濡れるのを防ぐため、保管袋に入れ、ランドセルで保管します。

(5) 塩分タブレット・塩分チャージの活用

登下校時の熱中症対策として、タブレット等の活用を推奨します。学校では次のように指導します。

- ① 熱中症が心配な人は、すぐに食べられる**塩分タブレット**を持参する。
 - ② 必要な分（**2つまで**）を持参する。交換したり人にあげたりしない。
 - ③ 朝の会、帰りの会において、担任の指示のもと食べる。登下校中に食べない。
 - ④ 各自ランドセルで保管し、ごみは必ず持ち帰る。
- ※ **タブレットは、透明のジッパー付き袋等に入れて、個人で管理できるようにしてください。**

(6) マスクの脱着

体育の時間や登下校時等、熱中症が心配される場面では特に、マスクを外すことを推奨しています。ご家庭でもお話しください。

(7) ランドセルの使用

通気性にあまり優れない皮革製のランドセルを長時間背負うことは、体に熱がこもりやすくなると考えます。ランドセルの代替として、通気性のよい素材で、両肩で背負う（両手が自由に使える）リュックサックタイプの鞆を使用しても構いません。お子様の負担を考え、通年リュックサックを使用していただいても構いません。安全のためキーホルダーなどの装飾品は控えてください。

(8) 車でのお迎え

本校校区は大変広範囲のため、児童の徒歩での登下校も長時間におよびます。今年度も7月に「夏季のお迎え下校」期間を設けますが、期間前・期間後でも、徒歩での下校時に暑さで体調不良等が心配される場合は、保護者（あるいは依頼したお知り合いの方）による車でのお迎えを可とします。駐車場は、北駐車場をご利用ください。

2 その他お願いについて

(1) 日焼け止めクリーム

皮膚疾患等でやむを得ず使用する場合は、保護者の方が連絡帳で担任に申し出てください。

(2) 虫除けリング

虫刺されによる炎症がひどく、使用したい場合は連絡帳でお知らせください。その場合「虫除けシール」を推奨します。

問い合わせ先：長久手市立東小学校 教頭

TEL：0561-62-4353