



【全校共通のお知らせ】

体操服での登下校について

暑さ対策として、6月2日(月)より体操服での登下校を基本とします。(10/8まで)

気温が低く肌寒いときや体調が優れないときなどには、半袖の体操服の上に長袖の体操服を着させて調整してください。

タオル・着替えの持参について

体育の授業に加えて校内体育大会の練習も始まります。汗ふき用のタオルを持参してください。また、今年度も体操服登校期間中、「着替えを持参して、汗をかいたら着替えてもよい」ことにします。

①着替えは、「体操服⇒制服の白ポロシャツ⇒白・黒・紺のTシャツ(ワンポイント程度)」の順でお考えください。

②下着も必要に応じて持参して構いません。



学校での熱中症対策について

1. WBGTの活用

・熱中症予防のため、暑さ指数(WBGT)に基づいて活動の調整を行っていきます。

※WBGT値が「運動中止」に達した場合や、「熱中症特別警戒アラート」が発令時は原則運動を中止します。

2. 水分・塩分補給

・長時間の活動では、休憩を取ったり水分補給の時間を設けたりします。

・多くの汗をかく活動では、塩分を含むタブレットで塩分補給も行います。

3. 帽子や日陰の利用、エアコン・扇風機の使用

・外の活動では、直射日光を避けるために帽子を被ったり、暑い日には日陰を利用したりします。

・教室では、室温に合わせてエアコンや扇風機を使用します。

4. マスクを外す声かけ

・運動中や登下校時、その他熱中症リスクの高い活動時においてマスクを着用している場合は、外すように声かけをしていきます。

ご家庭でも登校前に声かけをお願いします。



保護者の皆様へ

ご家庭でも以下の点にご協力をお願いします。



1. こまめな水分補給のための準備

- ①十分な量の水分を持たせてください。(2本目はペットボトルでも可です。)

水分はミネラル補給もできる麦茶などがおすすめです。カフェインが含まれる緑茶は、利尿作用があるのでおすすめできません。

- ②スポーツドリンクを持たせる場合は、次のことにご注意ください。

- ・むし歯や糖分の取り過ぎになる場合があります。水分としてスポーツドリンクのみを持たせることは避けてください。また、口渇時にスポーツドリンクをたくさん摂取することで、倦怠感や嘔吐を誘発する(ペットボトル症候群)ことも考えられますので、飲み方についてご家庭でもご指導ください。
- ・金属製の水筒にスポーツドリンクを入れたことで、金属溶出による食中毒になった事例もあります。容器にご注意ください。

2. 朝食摂取、十分な睡眠

- ①朝食は一日のエネルギーの源です。朝食は必ず摂るようにしてください。

特に朝食で塩分を摂っておくと熱中症リスクを減らせます。

- ②夜は十分な睡眠を取り、疲れが取れるようにしてください。



3. 帽子・日傘・首を冷やすリング・タオル

- ①登下校時は帽子・日傘・首を冷やすリング・タオルを使用可とします。お子様と相談し適宜持たせてください。なお、登下校時のみで、学校内での使用は控えさせていただきます。(使用は10月末までの予定)

- ②日傘を使用する場合の持ち方に気をつけるようご家庭でお話してください。

(視界を遮らないよう真っ直ぐしっかり持つ、人に当たらないように距離をとる、風の強い日は使用を控える、差さないときは縦持ちをするなど)



4. 日焼け止め

- ・家で塗って来てください。学校でも塗りたい場合は、ご家庭で相談して持たせてもらってもかまいません。

5. その他

- ・塩分補給については、右のタブレットを使用予定です。

食べられない場合などありましたら、学校までお知らせください。

商品名 塩クエン酸ぶどう糖

メーカー 有限会社 大丸本舗

原材料名 ぶどう糖(国内製造)、食塩／クエン酸

商品HP <https://www.daimaruhonpo.co.jp/products>

