

2023年（令和5年）5月18日

保護者の皆様

福山市立駅家中学校
校長 藤井 護

熱中症の予防について(お願い)

軽暑の候、皆様には益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。日頃より本校の教育活動に、ご理解とご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

さて、日ごとに温度差が大きくなり、今年も高温・多湿が予想され、熱中症の危険が高くなると考えられます。

そこで、保護者の皆様に次の2点についてお願いします。熱中症は命にかかわるものです。趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

■お願いしたいこと■

1 熱中症予防の基本は、規則正しい食生活と水分補給です。

水分補給用に十分な量が入る水筒等を持たせ、水分のこまめな補給をお願いします。

<確認>

○入れ物は、水筒またはペットボトルで、ペットボトルの場合は袋等に入れるか、タオル等で包んでください。

○中身は、お茶、もしくは、スポーツ飲料（ジュース類は不可）をお願いします。

○水筒等は、飲み口や中を洗うなど、衛生面に注意して使用してください。

○登校前や外出前には、必ず水分補給をさせてください。

○感染症対策もあります。水筒の共用をしないよう、各自で十分な水分量を持たせてください。

<参考>

飲み水としては1日2リットルが目安です。特にこの時期は、のどの渇きを感じなくても水分補給することがポイントです。一度に大量に飲み干すのではなく、こまめに1回3口程度にとどめて補給するといいです。

ご家庭でも、ご指導よろしくお願いします。

2 登下校中、屋外での活動中（部活動・体育時等）に帽子の着用をお願いします。

<確認>

○帽子の種類は問いません。部活動で使っているもの、小学校のときのもの、家にあるもの等がかまいません。もし購入する場合は、華美でないものをお願いします。

○運動時等の屋外での活動時には、その活動に支障がないものを考えてください。

※持ち物には名前を書くようにしてください。