



# 熱中症に気をつけましょう

「チーム一丸！春日オリンピック」の練習が始まっています。そして、だんだんと気温も高くなってきました。連日の真夏日が続く季節までにはまだもう少しありますが、子どもたちは体がまだ暑さに慣れていないため、体調を崩しやすいようです。早めに熱中症に気をつけていきましょう。

学校では、毎日暑さ指数を計測しながら、下校時の暑さ指数に応じて児童に塩分タブレットを配るなど、状況に応じた対応をしていきたいと考えています。ぜひ、ご家庭でもこれからの季節の過ごし方について、親子で話し合ってみてください。

## (1) 登下校時に帽子を着用しましょう

登下校時には、帽子を必ずかぶりましょう。学校でも、休憩時間に外遊びをする際は、赤白帽子をかぶるようにします。また、これからさらに暑さが厳しくなってくると、首元を冷やすクールタオルなどを着用する、登下校時に日傘をさすなどの対策も、子どもたちに紹介したいと考えています。



## (2) 厳しい暑さの時は屋内で

### 過ごしましょう

学校でも、暑さ指数が一定以上の数値になった場合は、体育や外遊びを行わず、教室で過ごすようにします。また、教室ではエアコンを活用し、換気を行いながらも適温を保ちます。

体育の時間や登下校はマスクを外すことを子どもたちに奨励していきます。

## (3) 水分をしっかりととりましょう

子どもたちは汗をたっぷりかきます。水分補給のためお茶を持たせてあげてください。また、スポーツドリンクを持たせていただいてもけっこうです。

ただ、スポーツドリンクは、そのままではかえってのどが渇いたり、糖分の過剰摂取になったりする場合がありますので、2～3倍に薄めて持たせてあげてください。また、持たせる場合は、水筒の取り扱い説明をよく確認して下さい。

## 水筒の管理にご注意！

ステンレスやアルミなどの金属製の水筒は、使い方によっては、吐き気や下痢などの食中毒を起こす場合があります。

### ★金たわしやステンレスを使って洗わない

内部に傷がついてそこに汚れがたまり、細菌が繁殖しやすくなります。

### ★酸性飲料を長時間保管しない

酸性飲料（スポーツ飲料など）により、容器の金属成分が飲み物に溶け出してしまい、中毒を起こす場合があります。

### ★塩素系の漂白剤は NG！

サビや穴あきの原因になります。台所用の中性洗剤を基本としましょう。

詳細は各水筒のメーカーで  
確認してください。



## 地域での過ごし方について

春日学区内にはため池や農業用水路が多くあります。これらは農作物の安定生産に欠かせない施設であり、従来から人々の食生活を支える重要な役割を担ってきています。

一方で、台風や大雨、また田植えの季節など大量の水を有する時期には、重大事故につながる危険性も併せ持っています。

こうしたことから、地域での過ごし方について、気をつけたいことについてお知らせいたします。

- 子どもだけで、ため池や農業用水路の近くで遊ばないようにしましょう。
- 田に水をためるため、水路に板などで水をせき止めていることがあります。こうした板を取り外したりしないようにしましょう。
- 田畑を荒らさないことに加え、石などを投げ込まないでください。耕運機などの故障につながります。

