

# かすがだより

5

福山市立春日小学校

【学校教育目標】こころゆたかに、自ら伸びる

2026年(令和8年)5月19日

## 熱中症に気をつけましょう

運動会練習が大詰めを迎え、熱を帯びてきました。そんな中、だんだんと気温も高くなってきます。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、こ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。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熱中症対策を講じていきます。

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、帽子をかぶるように指導しています。

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、有効です(記名を忘れずにお願いします)。効果的に使用できるよう、事前にご家庭で、安全で正しい使い方をご確認ください。

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。早めに熱中症に気をつけていきましょう。



## 水分をしっかりとりましょう

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。

しかしながら、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。



水筒によっては、スポーツドリンク不可のものもあります。各水筒の使用上の注意をよく読んで安全に使用してください。