

保護者の皆様

上越市立柿崎中学校

熱中症対策について(お願い)

日頃より当校の教育活動にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、いよいよ体育祭の準備活動も本格的に始まりました。つきましては、熱中症予防にむけた、下記についてご確認いただき、お子様の体調管理にご留意いただきますようお願い申し上げます。

記

1. 早寝・早起・朝ごはん

- ・ 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠とバランスの良い食事をとること。
※ 睡眠不足や食事がしっかりとれていない場合に、体調を崩す危険性が増します。

2. 水分補給について

- ・ 学校への水筒の持参を推奨します。(特に、体育祭期間中は必須です。)

水筒やスクイズボトルの持参について

- ・ 水筒：プラスチック製のボトルよりも、保冷可能なステンレス製の水筒が望ましいです。
ペットボトルの場合、タオルなどを巻くか専用カバーに入れて使用してください。
- ・ 中味：水、お茶、スポーツドリンク（ジュース類は不可）とします。水の中に少量の塩（水1Lに対して食塩1～2g）を入れるとよいです。
※ 学校では感染症予防のため、水筒のまわし飲みを禁止しています。

3. 帽子の着用について

- ・ 屋外の活動では学年カラーの帽子を着用します。

4. 熱中症防止対策における塩分・水分の補給について

- ・ 体育祭などの行事及び校外学習などの屋外での活動時などに、塩分の補給として「塩分タブレット」を予防的に食べさせることがあります。
- ・ 熱中症が疑われる場合は、「経口補水液」を飲ませて対応します。

※食物アレルギーへの対応等で心配がある場合には、学校までお申し出ください。

5. その他

- ・ 水筒等の持ち物への記名をお願いします。
- ・ ご不明な点がありましたら、担当までお問合せください。

<担当>
上越市立柿崎中学校

電話 536-2496