

令和2年6月1日

保護者様

横浜市立釜利谷小学校

校長 菊池 幸博

## 暑さ対策について

保護者の皆様には日頃より、本校の教育活動にご協力いただきありがとうございます。

気温や湿度が高い日も多く、暑さに慣れていないことで体調不良を起こしやすい今日この頃です。

暑さに向かう中での学習にあたり、より健康に配慮する必要があります。熱中症の予防のために次の点に注意していただきたいと思います。

### 1 児童の健康状態に合わせて水筒を持たせてもよいこととします。(6/1～3/25まで)

釜利谷小学校では日頃より薬剤師による水質検査を行い、水道水の安全性を確保しているので安全に利用することができます。しかしながら、昨今の気象状況等による熱中症予防等のため、児童の健康状態に合わせて必要に応じ水筒を持参してもよいこととします。なお、次の点については、ご家庭でも十分に配慮し、またお子様にもお話していただいたうえで持参するよう、よろしく願いいたします。

※ 中身は、児童の健康状態や運動量に合わせた、水・お茶にしてください。

激しい運動等では、汗から塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労から回復が遅れます。水分補給には、0.1～0.2%の食塩水も適当だそうです。塩分一つまみ程度が入った水分や朝のみそ汁を摂ってくることも効果的だそうです。

※ ペットボトルではなく、水筒を使用してください。水筒には必ず記名をお願いします。

※ 水筒は、必ず毎日持ち帰り、各家庭で責任をもって清潔にしてください。

※ 友達同士で回し飲みはしないようにしてください。

### 2 十分に睡眠時間を取り、栄養バランスのよい食事に心がけるようお願いいたします。また、必要に応じて汗ふきタオルなど、運動等の後に使用する少し大きめのタオルを持たせてください。