

令和2年8月19日

保護者様

横浜市立長津田小学校

校長 仲川 昌幸

## 登下校および授業中の熱中症予防についてのお願い

日頃から、本校の教育活動にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。

さて、以前にも熱中症予防についてのお願いをお知らせしましたが、現在、体調をくずす児童もいるため、再度熱中症対策についてお知らせいたします。学校でも児童に向けて以下の内容で伝えますので、ご参考にして下さい。お子様の健康観察・健康管理に十分なご配慮をお願い申し上げます。

◎「熱中症」とは…日差しの強いところ、室内外かかわらず気温の高いところにいることで、体温の調節がうまくできなくなり、体調不良を起こす病気のことをいいます。

### (1) 服装を工夫しましょう。

- ・ゆったりとした汗を吸い取る素材の服が、風通しもよく涼しくなります。
- ・登下校時や休み時間など、長時間外にいるときは、つばのある帽子をかぶるようにしましょう。

### (2) こまめに水分補給をしましょう。

- ・「のどがかわいた」と思う前に、定期的に補給しましょう。
- ・登校後、下校前に水分をとるようにしましょう。

### (3) 食事と睡眠

- ・朝ごはんを食べること、睡眠をとることは、学校生活を送るうえでとても大切なことです。生活習慣を整え、健康管理をしっかりと行いましょう。

### (4) 熱中症対策グッズの活用

- ・登下校時や授業中など熱中症対策グッズを活用することができます。安全に留意したうえで、冷却タオルや帽子、うちわ、日傘などを使用することができます。ただし、電気製品（携帯扇風機など）を持ってくることはできません。

### (5) 登校中に水分補給したい時には…

- ・登校中に、水分補給したい時は、班長に声をかけ、安全な場所に移動してから水分補給します。

### (6) 登校中に体調が悪くなった時…

- ・登校中に体調が悪くなった時は、班長などに声をかけ、安全な場所に移動してから水分補給します。水分補給しても体調が悪い時は、班長と副班長はその場に残り、近くにいる大人に声をかけてください。班長と副班長以外の人は、学校へ向かい、門当番の先生に伝えてください。