

保護者のみなさまには、子どもたちの日頃の健康管理にご協力をいただきありがとうございます。

さて、日中は気温が高くなってまいりました。これからの季節は急な温度や湿度の変化に体がついていかず、熱中症なども含め体調を崩しやすいです。学校では、暑さ指数計を校内や運動場に置き、「こまめな水分補給や休息について声かけをする」「換気をしながら、気温が高くなったら冷房機を使用する」などの対策をしております。ご家庭でもこれからの季節、健康や安全に気をつけていただければと思います。疲れ、寝不足、朝食抜き、体調がすぐれない等があると熱中症にもなりやすくなります。運動会に向けての活動もしておりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムにもご配慮いただき、子どもたちが健康・安全に活動できますよう、ご協力お願いいたします。

昨年と同じ「熱中症対策のQ&A」を掲載しますので、参考までにご覧ください。



## 熱中症対策についてのQ&A



### Q1 水分補給のための飲み物ってどれくらい持たせればいいの？

A 水分補給のためのお茶や水は、お子様の状態に合わせて十分に持たせてください。  
足らなくなった場合も、友だち同士で分け合うなどのやりとりは、安全衛生上できません。

### Q2 飲み物を凍らせてもいいの？

A 「凍らせる」「氷をたくさん入れる」などされる場合があるかと思いますが。細菌の繁殖しやすい時期でもあり、お腹をこわしたり体調をくずしたりする原因にもなりますので、十分に気をつけてください。

### Q3 スポーツドリンクを持たせてもいいの？

A スポーツドリンクについては、特に禁止はしていません。しかし、

- ① 糖分が多く含まれているものが多い（こまめに飲むと、むし歯などの原因にもなります）
  - ② 水筒に入れると、内部の金属を腐食してしまう場合があるなど、気をつけていただきたい点があります。
- ご家庭でこれらの点をよく考えたうえで、必要なときは持たせていただければと思います。  
ただし、ペットボトルで持たせる場合は、ペットボトルホルダーに入れ、必ず名前を明記してください。



### Q4 からだを冷やすためのグッズを持たせてもいいの？

A からだを冷やすための様々なグッズが販売されています。学校では「安全である」ことが第一であると考えますので、たとえばミニ扇風機など機械仕様のものは、巻き込みなどの事故防止のため、控えていただきたいと思います。持たせる場合は、首にあてる保冷剤や冷感タオルなど、安全に使えるものをお子様と十分話し合っ、記名のうえ持たせるようお願いいたします。

