

保護者の皆様

大阪市教育委員会
大阪市立長吉小学校
校長 高田 一夫

ねっちゅうしょうよぼう きょうりよく ねが
熱中症予防についてのご協力のお願い

にゅうばい こう ほごしゃ みなさま ますます けんしょう よろこ もう
入梅の候、保護者の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申しあげます。

へいそほんこうきょういっくかつどう すいしん りかい きょうりよく たまわ あつ れいもう
平素は、本校教育活動の推進に、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申しあげます。

さて、きおん たか ひ つづ こんご あつ きび なか うんどう じ
さて、気温の高い日が続いておりますが、今後もさらに暑さが厳しくなる中で、運動時だけ
でなく、にちじょうせいかつ ねっちゅうしょう はっせい かのうせい にんしき ひつよう
でなく、日常生活においても熱中症が発生する可能性について認識する必要があります。ご

ねっちゅうしょう しょうじょう いちよう しょうじょう おも せいめい きけん およ てきせつ よぼう
熱中症の症状は様ではなく、症状が重くなると生命へ危険が及びますが、適切な予防
ほう し ふせ がっこう じゅうぶん よぼう つと
法を知っていれば防ぐことができます。学校におきましても、十分に予防に努めてまいります
ので、かてい か き さんこう しつないがい と ねっちゅうしょうよぼう きょうりよく
ので、ご家庭におかれましても、下記を参考に、室内外を問わず、熱中症予防へのご協力を
ねが もう
お願い申しあげます。

き
記

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のポイント

- 1 かおいろ あせ かた じゅうぶん かんさつ ねが
顔色や汗のかき方について十分に観察をお願いします。
すいみん しょくよく あさ けんこうじょうたい かてい じゅうぶん けんこうかんさつ ねが
睡眠や食欲、朝の健康状態など、ご家庭におかれましても十分な健康観察をお願いします。
2 すいぶんほきゅう たいせつ つた ねが
水分補給の大切さをお伝えいただきますようお願いいたします。
じゅぎょう かつどう ちゅう かわ せんせい もう で ずいじ すいぶんほきゅう
・授業（活動）中であっても「のどが渴いたら先生に申し出て、随時、水分補給して
よい。」とお子様^{こさま}に伝えてください。
じゅうぶん すいぶん ようい ねが
・十分な水分の用意をお願いします。
ほんこう えん じゅぎょう かつどう まえ すいぶんほきゅう しどう おこな こ
・本校（園）では、授業（活動）前に、まず水分補給するように指導を行い、子ども
たち自身^{じしん}の判断^{はんだん}で水分補給^{すいぶんほきゅう}できるようになるまでは、水分補給タイム（ウォーターブ
レイク）^{せってい}を設定し、のどの渴^{かわ}きに応じて水分補給^{すいぶんほきゅう}できる能力^{のうりよく}を身^みにつけさせます。
3 あつ じょじょ な
暑さに徐々に慣れるようにしましょう。
つ ゆ あ きゅう あつ ととき からだ あつ な きゅうけい
梅雨明けや急に暑くなった時は、体が暑さに慣れていないため、休憩^{きゅうけい}をとりながら
じょじょ からだ な
徐々に体^{からだ}を慣^ならしていきましょう。