

保護者のみなさま

大阪市教育委員会
大阪市立新豊崎中学校
校長 坂 恵津子

熱中症予防についてのご協力のお願い

梅雨の候、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上げます。

平素は、本校教育活動の推進に、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

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、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。

つきましては、中学校におきまして以下の「熱中症予防のポイント」に従って十分に予防に努めてまいりますので、ご家庭におかれましても、室内外を問わず熱中症予防へのご協力をお願い申し上げます。

記

熱中症予防のポイント

1 顔色や汗のかき方等に注意しましょう。

学校では体調がいつもと違うと感じたらすぐに先生に伝えるよう指導しています。ご家庭におかれましても睡眠や食欲、朝の健康状態など、十分な健康観察をお願いします。

2 水分補給を適切に行える力をつけましょう。

本校では、適宜水分補給するように指導を行います。その際、子どもたち自身の判断で水分補給ができるよう、昼休み・休み時間を活用させて水分補給タイム（ウォーターブレイク）として、のどの渇きに応じて水分補給ができる能力を身につけさせるよう指導します。

学校では授業（活動）中であっても、必要な場合は先生に申し出て、水分補給ができるよう指導します。特に体育や屋外での活動時には水筒を持参させ、水分補給の時間をつくるようにします。登校時には十分な水分の用意をお願いします。

3 暑さに徐々に慣れるようにしましょう。

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、休憩をとりながら徐々に体を慣らしていきましょう。また、十分な睡眠も大切ですので、規則正しい生活を心がけましょう。