

令和 元 年 6 月 1 0 日

保護者の皆様

大阪 市 教 育 委 員 会
大阪 市 立 西 中 学 校
校 長 山 岡 良 知

熱中症予防についてのご協力のお願い

初夏の候、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。

熱中症の症状は一樣ではなく、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、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、下記を参考に、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 顔色や汗のかき方について十分に観察をお願いします。
睡眠や食欲、朝の健康状態など、ご家庭におかれまして十分な健康観察をお願いします。
- 2 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。
 - ・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。」とお子様に伝えてください。
 - ・十分な水分の用意をお願いします。
 - ・本市の各校（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、子どもたち自身の判断で水分補給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）を設定し、のどの渴きに依じて水分補給できる能力を身につけさせます。
- 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。