

令和7年6月23日

保護者の皆さんへ

大阪市立文の里中学校
保 健 室

夏の健康管理についてのお願い

いつも本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

これからは暑さが厳しくなり、子どもたちの体調管理がより重要になります。学校でも熱中症予防や健康観察を行っておりますが、ご家庭でも以下の点にご留意いただきますよう、お願いいたします。

【1】水分補給について

気温が高い日が続くため、水分補給が欠かせません。登校の際は、必ず水筒を持たせてください。ウォーターサーバーだけでは、十分な量の水分補給が出来ません。

また、朝食時にスープやお茶を飲むなど水分摂取しておくと、登校時の熱中症予防が出来ます。

【2】経口補水液、スポーツドリンクの持ち込みについて

熱中症対策として、経口補水液やスポーツドリンクの持参を可としています。糖分や塩分のバランスが整っており、体内に吸収されやすいため、部活動など多量に汗をかく場合にご活用ください。

また、スポーツドリンクを持ち込む際は、金属製の水筒ではなく専用の容器を利用して下さい。

【3】十分な睡眠の確保

夜更かしが続くと、体調を崩しやすくなるだけでなく、学習効率も低下します。夜23時までには就寝し、規則正しい生活リズムを保てるようご家庭でも声かけをお願いします。

【4】朝から体調がすぐれない場合

発熱・頭痛・だるさなど、朝の時点で体調が悪い場合は、無理をせず自宅で休養させてください。しっかり回復してから登校することで、本人だけでなく周囲への感染予防にもつながります。

お子さまが元気に夏を過ごせるよう、今後ともご協力をよろしくお願ひいたします。