

保護者の皆様へ

枚方市立蹉跎東小学校  
校長 桐山 智巳

## 熱中症対策についてのお願い

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

さて、年々暑熱環境が厳しくなり、過去には7月に10日以上連続で気温が35℃を超える猛暑日が続いたことがありました。今年度も、同様に猛暑日が続くことも考えられます。また、それに加え、コロナウイルス感染予防のため、マスクも着用しているため、熱中症のリスクが高まることが想定されます。児童の健康管理のため、学校では熱中症指数(WBGT)を活用して取り組んでまいりました。しかしながら、学校だけではとることができる対策が限られています。

つきましては、保護者の皆様にも児童の健康と安全のため、下記の通りご協力をお願いします。

### 記

#### 1. 毎朝の健康観察と検温継続のお願い

発熱や風邪症状等がある場合は、ご自宅で休養させてください。

#### 2. 規則正しい生活

早寝(遅くとも低学年は21時、高学年は22時を目標に)を心掛け、朝ごはんをしっかりと食べてから登校させてください。

#### 3. 登下校時の暑さ対策

帽子を必ずかぶるようにしてください。濡れタオルや保冷材等で首筋を冷やすのも効果的です。

#### 4. 水筒の準備(毎日、必ず持参させてください)

学校での活動は、登下校を含めてたくさん汗をかきます。今後、気温や湿度が上昇していくと、500mlでは足りなくなりますので、多めに持たせてください(1Lを目安に)。凍らせたペットボトルは、水分補給をしたいときにすぐに補給できず、不適です。熱中症対策として、スポーツ用ドリンクを持参させる場合には、お子さんの発達段階に合わせて量や濃度の調整をしていただき、スポーツ用ドリンクのみを持参することのないようにお願いします。スポーツ用ドリンクはあくまで補助的に飲むものであり、通常の水分補給にはお茶もしくは水を飲用させてください。

\*スポーツ用ドリンクには、多量の糖分が含まれています。むし歯予防や生活習慣病予防の観点からも、スポーツ用ドリンクのみを持参することがないようお願いします。

\*スポーツ用ドリンクを水筒等に入れる際、次のようなことにご注意ください。

「金属製の容器や調理器具は、傷がついていたり、酸性飲料を長時間保管するなどの誤った方法で使用したりすると、金属成分が食品や飲み物中に過剰に溶け出し、思わぬ事故につながる場合があります。過去には、内側に傷がついた金属製水筒による中毒事例もあります。金属製水筒に飲み物を入れる際は取扱い説明書をよく確認し、正しく使用することが重要です。」

(東京都福祉保健局：東京都食品安全 FAQ より)

#### 5. マスクの着用について

夏期の気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。児童本人が暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外す(但し、マスクを外している時は身体的距離を十分に確保し、会話は控えること)など、自身の判断でも適切に対応できるように、ご家庭でもご指導ください。