

令和2年6月8日

保護者 様

丹波市立久下小学校
校長 大木 修

熱中症予防の対応について（お願い）

初夏の候、保護者の皆さまにおかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、本校教育にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、6月に入り暑い日が続いています。さらに今年は「新しい生活様式」としてマスクを着用して学校生活を送っており、例年よりも一層、熱中症から子どもを守る対応が必要と考えます。

そこで、6月15日からの暑さ対策を下記のとおりと致しますので、ご家庭での準備等をよろしくお願いいたします。

記

1 水分補給について

お茶を多めに持たせてください。また、お茶の他に、保護者の判断で必要に応じて市販の経口補水飲料（スポーツドリンク等）を持たせていただいても構いません。また、必要な時に水分補給が行えるよう、ペットボトルの飲料を凍らせることは避けてください。

2 冷やしタオルについて

水で濡らしたタオルをクーラーバッグに入れて冷やし、首筋などの冷却に使用します。（詳細は裏面参照）

家庭で準備していただくもの

ハンドタオル、ビニール袋（ハンドタオルを入れるための袋）、保冷材、クーラーバック（お弁当を保冷するようなもの）

*すべてのものにマジック等で名前を書いてください。

3 健康観察について

熱中症予防の観点からも、引き続き、健康観察カードを用いて朝の健康観察をお願いいたします。

*上記1、2の対応は、6月15日から運動会当日までの期間を予定しています。

～ひやしたオル つくいかた～

じゅんび 準備するもの

○タオル

＊水をしぼりやすい薄手のものがよい

○ビニール袋（ハンドタオルを入れるための袋）

○保冷材

○クーラーバック（お弁当を保冷するようなもの）

＊100円均一ショップ等にもあるようです。

＊大きすぎないものを用意してください。

すべてのものにマジック等で名前を書いてください。



つか かた 使い方

- ①タオルを濡らし、ビニール袋に入れる。（濡らしたタオルをあらかじめ凍らせておいてもかまいません）
- ②保冷バッグに保冷剤とビニール袋に入れたタオルを入れて持ってくる。
- ③③体育や休み時間の後などに、首を中心に体を冷やす。
- ④使った後は、クーラーバックに入れて保管する。
- ⑤毎日持ち帰り、清潔にします。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために

ひやしたオルの他にも以下のことに気をつけよう！

- ①①こまめに水分補給をする 《のどがかわいたと感じる前からこまめに》
- ②②服装に気をつける 《通気性の良いものを着用、外に出るときは必ず帽子をかぶる》
- ③③具合が悪くなった場合は、早めに先生に言う
- ④④規則正しい生活を送る 《十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動》

