

令和8年7月13日

保護者 様

丹波市立春日中学校

校長 小澤 文信

学校生活における熱中症予防について

向暑の候、保護者の皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は、本校教育に深いご理解と温かいご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、今年も暑い日が続くと予想されております。そのため、登下校や学習活動において、熱中症にならないよう注意が必要となります。

つきましては、熱中症から子どもたちを守るため、下記の対策をしていきますので、ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

記

1 十分な水分補給

学校で補充はできませんので、多めに持たせてください。年間を通してスポーツドリンクを持参しても構いません。

2 塩分タブレットの活用

学校で必要に応じて配付しますので、個人で持参することは控えてください。部活動では各部活動担当の指示のもとで、個人での持参も可とします。

3 朝食と十分な睡眠

朝食を摂ると、水分だけでなく塩分も一緒に摂ることができ、体温を下げる効果のある汗も出しやすくなります。また睡眠不足だと、自律神経が鈍り、体温調節がうまくできなくなりますので、十分な睡眠時間を取るようになしてください。

4 体操服下のアンダーシャツについて

紫外線対策として、体操服の下に長袖のアンダーシャツ・タイツを着用しても構いません。長袖ジャージは熱が発散されにくいので、紫外線が気になる人はアンダーシャツの着用を推奨します。(制服を着用する場面では、長袖カッターシャツを着用してください。)

5 制汗剤について

スプレータイプは拡散しやすいため不可とします。その他特に禁止はしていませんが、制汗シートのゴミ処理など、マナーを守りましょう。