



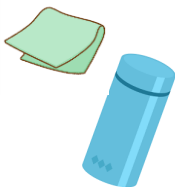
* * * 熱中症予防について * * *

まだまだ涼しい日があったかと思うと急に暑くなったりして気候が安定しませんが、例年、5月下旬頃から暑い日が増えてきます。まだ体が熱さに慣れていないこの時期は、体調を崩したり、あまり気温が高くない日でも熱中症になったりすることがあります。今から暑さに備えた体づくりをしていきましょう。



熱中症対策として、生徒へは次のことを指導しました。

- 1 普段から、規則正しい生活習慣に心がけましょう。
- 2 登校前の健康観察を継続しましょう。
- 3 その日の活動や体調に合わせて服装や水分の準備をしましょう。



熱中症予防5点セットを毎日準備しましょう。

- ①飲み物 ②帽子 ③タオル ④着替え ⑤保冷剤/氷
* 保冷剤/氷はクーラーボックス等に入れて準備するとよいです。

【ご家庭へのお願い】

- 1 登校前の健康観察をお願いします。
* 体調が悪いと熱中症を発症しやすくなるので、疲労、発熱、下痢などの体調不良があれば、担任や部活動顧問に連絡をください。無理をしないように配慮します。
- 2 その日の活動に合わせて、水筒にお茶等の水分を多めに持参させてください。
クーラーボックス等も活用してください。
* 熱中症予防に効果的とされているスポーツドリンクを持たせても構いません。ただし、飲み過ぎると糖分やカロリーの摂り過ぎになるので、水や氷で薄めるなどしてください。
* 水や麦茶1Lにつき、塩1~2g（ひとつまみ）、砂糖3~6g程度入れてもよいです。
- 3 着替え・汗拭きタオル・帽子を持たせてください。
- 4 夜更かしをせず、朝食を食べて登校できるようにご配慮をお願いします。
- 5 緊急時の対応について

* 熱中症の疑いで保健室を利用した場合は、軽症であっても保護者に連絡をし、その後の対応について相談させていただきます。

* 重症が疑われる場合や休養しても改善しない場合には、直ちに保護者に連絡をとり、病院への受診対応をとります。**緊急連絡先に変更等があれば、必ずお知らせください。**

