

生徒の皆さん
保護者の皆様へ

熱中症予防対策について

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。



暑さ予報やその日の活動内容に応じて、熱中症予防5点セットを持参してください。

①飲み物 ②帽子 ③タオル ④着替え ⑤保冷剤/氷

- ・保冷材等は、水滴防止のため保冷バッグ等に入れてください。
- ・異物混入事故防止のため、今年度より、学校での粉末による補充はご遠慮ください。

※その他、学校での使用のきまりや持参のきまりについては「衣替えについて」の文書をご確認ください。

【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。

＊塩分を追加した麦茶や水、薄めたスポーツドリンクを推奨します。

(水や麦茶1ℓに塩1～2g(1つまみ)程度が目安)

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。

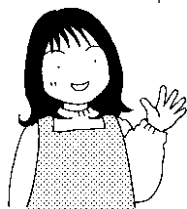
5 登下校時について、暑い日には、帽子や日傘で日差しを遮る工夫をしましょう。



★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。**



生徒の皆さんへ

熱中症予防対策について ～ 大切なのは「自己管理」～



【日頃の健康管理】

十分な睡眠



質の良い睡眠の目安は…

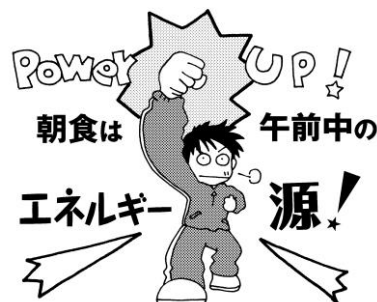
- ・朝スッキリと目覚められる
- ・午前中に眠くならない

- ★翌日に疲労が残らないように、**しっかりと睡眠**をとる。
- ★**寝る1時間前**には**メディアの利用を止める**（質の良い眠りのため）。

朝食で塩分・水分摂取

- ★必ず**朝食を食べて**登校
朝食での**塩分・水分摂取**が重要。

みそ汁やカップスープ
が手軽でおすすめ！



しょねつじゅんか

暑熱順化（暑さに徐々に慣らしていくこと）

- ★体育の授業や部活動で、**しっかり汗をかいて水分を補給**するというサイクルをつくっておく。
- ★普段あまり汗をかく機会のない人は、**家庭でも自分のできる範囲で運動**する。
- ★お風呂は**湯船**につかる（ジワッと汗をかくまで）。

【学校生活で気を付けてほしいこと】

- ★**熱中症予防5点セット**の準備（水分は足りなくならないように）。

＊水分は、塩分を追加した麦茶や水、薄めたスポーツドリンクを推奨します。

（水や麦茶1ℓに塩1～2g（1つまみ）程度が目安）

- ★暑さに見合った**服装**
- ★夏季の直射日光下の屋外活動では**帽子**を着用
- ★休み時間、運動前に**しっかり水分補給**（のどが渇く前に）。
- ★汗の始末（**タオルや着替え**の準備）
- ★熱中症の危険が高い暑さの場合の**休憩時間の過ごし方**
- ★登下校時も帽子や日傘で日差しを遮る工夫を！



- ・自分の「体調がおかしいな」と感じたときは、がまんし過ぎず、今の体調を知らせてください。誰にも知らせないまま一人にいるときなどに、体調が急変するととても危険です。
- ・熱中症の症状によっては、自分で言い出すことができない場合もあります。異変に気付いたら、周りにいる人がすぐに知らせてください。

