

令和4年5月9日

保護者の皆様

下妻市立大宝幼稚園・小学校長 長瀬 裕二

水筒持参と熱中症の予防について（お願い）

初夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、時節柄、気温が高くなる日も多くなってまいります。熱中症予防のために、学校でもこまめな水分補給を行っていきたいと思います。

つきましては、希望する児童・園児には水筒を持参させたいと思いますので、下記の点にご留意の上、ご協力をお願いいたします。

1 実施期間（めやす）

5月～9月

※ 11月からは、お茶うがいのための水筒持参となります。

2 水筒の中身

お茶類（甘くないもの）または冷水が望ましい。

※ 運動会の練習期間中は外での活動が多くなるので、スポーツドリンク等が効果的ですが、むし歯や肥満の予防のため、水で2倍程度に薄めるなどの対応もお願いいたします。

3 熱中症の予防法

～自分でできる熱中症の予防法～

- ① 気温・湿度の高いところでの長時間の運動や遊びの時は、こまめに休憩して水分をとる。
- ② 外出する時は帽子をかぶり、なるべく暑い時間帯をさける。
- ③ ハンカチやタオルをいつも身に付け、汗をかいたらきちんとふき取る。
- ④ 体調がよくない時は、無理をして運動や遊びなどに参加しない。
- ⑤ のどがかわいた・だるいと感じたら、熱中症の初期症状であることも考えられるので、すぐに涼しいところで休み、水分や塩分を補給する。
- ⑥ 登下校時や激しい運動をする時、人と十分な距離を確保できる時は、マスクを外す。

4 その他

- 水筒には必ず記名をしてください。
- 水筒は毎日持ち帰り、清潔を保つために、よく洗って乾かしてください。
- 登下校時の水分補給の際は、安全な場所で立ち止まって飲むよう学校でも指導しますが、ご家庭においてもお話しください。
- 校舎各階に設置されている冷水器は、新型コロナウイルス感染防止のために使用できません。
- 暑い日には水分摂取量が増えます。補充分を用意するなど、1日分をご準備ください。