

令和元年（2019年）5月24日

保護者の皆様

## 明日の運動会に向けて～暑さ対策について～

札幌市立発寒南小学校

保護者の皆様には、いつも学校の教育活動についてご理解とご協力をいただきありがとうございます。ご迷惑をおかけいたします。

さて、今週末の天気予報では、暑さに慣れていない時期にもかかわらず、真夏並みの高温になるということです。熱中症に注意し、健康管理には注意が必要です。

そのためには、以下のようなことが大切といわれています。

- ・ 涼しい服装、冷却グッズ（保冷剤や凍らせたペットボトル、冷感タオルなど）の利用
  - ・ 日かげの利用
  - ・ 日傘や帽子の利用
  - ・ 水分、塩分の補給、飲み物を持ち歩く
  - ・ 十分な睡眠とバランスの良い食事での体調を整える。
- 環境省「熱中症予防情報サイト」等から

札幌市教育委員会の指導もあり、学校では、

- ・ こまめに（30分に1回程度）、コップに1杯くらい飲み物を飲ませる。
- ・ タオルやハンカチなどをしめらせて首を冷やす。
- ・ 帽子を必ずかぶらせる。
- ・ 必要に応じ日かげに入らせる。
- ・ 具合が悪くなったら無理せず、周りの先生などに知らせ、テントの下で救護を受ける。

等の対応をします。

各ご家庭におかれましては、

- ・ 水分や塩分の補給が大切になります。飲み物を多めに持たせてください。水筒の中身については、水やお茶の他、水分と塩分を同時に補給できるような飲み物（スポーツドリンクなど）も考えられます。
- ・ 糖分の取り過ぎにならないようなご配慮をお願いいたします。
- ・ 一度に大量に飲み、おなかの調子が悪くなることのないように、ご家庭でもお声かけください。必要に応じ、1回に飲む量についてご指導ください。
- ・ ぬらして首などを冷やすハンカチやタオルを必ず持たせてください。
- ・ 涼しい服装とともに、首やわきの下、太ももの付け根などを冷やすことが効果的です。
- ・ 前の晩は十分に睡眠を取り、朝ご飯もしっかり食べて、万全の体調で登校できますようにご配慮ください。

保護者の皆様におかれましても、暑い中でのご観覧になりますので、熱中症の予防に十分ご注意ください。また、市内では食中毒も見られるようになっていきますのでご注意ください。

子どもたちがこれまで練習に取り組み、ご家族の皆様などに見てもらうことを楽しみにしている運動会です。十分に健康管理をしながら、子どもたちの頑張りに温かいご声援とたくさん拍手をいただけますよう、お願い申し上げます。