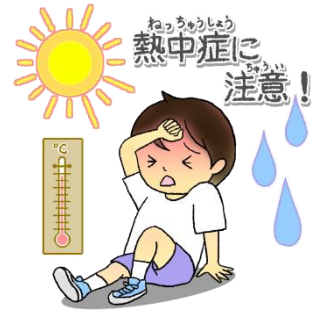




令和8年7月1日
札幌市立幌西小学校

少しずつ気温が上がり、夏本番が近づいてきました。今年も厳しい暑さになるようです。こまめに水分補給をする、手や顔を洗って冷やす、暑さ対策グッズを使うなどして暑い夏を乗り越えましょう。今後は湿度が高くなり、汗が乾きにくくなるので、汗拭きタオルがあるとよいですね。

日頃から、髪型や服装の工夫、暑さ対策グッズの準備など、熱中症予防へのご協力とお声掛けをありがとうございます。熱中症を防ぐためには、規則正しい生活リズムも欠かせません。ご家庭でも十分な睡眠と休養がとれますよう、引き続き温かいサポートをお願いいたします。



☆熱中症予防のポイント

○こまめに水分補給をしよう

喉が渇いたときにはすでに脱水が始まっています。外での活動や運動をするときには、活動前、活動中、活動後に忘れずに水分補給をしましょう。

○涼しい服装をしよう

インナーのシャツは汗を吸収して体温を調整してくれる役割があります。



○朝ごはんを食べよう

飲料水だけでなく食事からも多くの水分を摂取しています。寝ている間に失われた水分・塩分を補給しましょう。

○気温と湿度をこまめにチェックしよう

暑さ指数や熱中症警戒アラートもぜひ参考に。

○運動時にはマスクをはずしましょう。

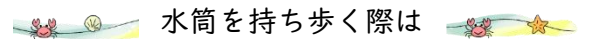
運動時のマスクは熱中症へのリスクが高まるだけでなく、十分な呼吸ができなくなるリスクが指摘されています。

水筒を持ち歩くときの 転倒事故に注意!



転倒した際に首や肩にかけていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷するなどといった思わぬ事故が発生していると消費者庁から注意喚起がされています。

子どもは腹部臓器の占める割合が大きく、お腹周りの筋肉が弱いなどの理由から腹部に外からの圧力が加わった場合に内蔵損傷が起こりやすいといわれています。



水筒を持ち歩く際は

- なるべくリュックの中に入れてみましょう。
- 水筒を首や肩にかけているときは走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。



玄関前の廊下に「暑さ指数」を掲示しています。暑さ指数は「環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>」で確認することができます。学校では、こまめな水分補給の声掛けのほか、手を冷やせるよう水飲み場シンクに水を溜める(保健委員会活動)、東玄関前のミストシャワーを利用するなどしています。

