



河小だより

四日市市立河原田小学校

第14号

令和4年 7月 1日



梅雨が猛スピードで駆け抜けていき、6月末に全国的に梅雨明けが宣言されました。梅雨の期間が約2週間と異例の短さで7月を前に夏本番を迎えました。子どもたちにとっては、夏休み前までの約2週間感染症対策とともに熱中症にも気をつけながらの登校となります。子どもたちも少し動くだけで汗だくとなっています。熱中症対策としてタオル、いつもより多めのお茶のご準備をいただきますようお願いいたします。

熱中症対策

「河小だより第10号」で登下校時や体育の時間にマスクを外すように指導することをお知らせしましたが、その時点よりも熱中症の危険性が高まっています。

子どもたちも感染症の心配もあり、なかなかマスクを外せない状況もありますが、熱中症予防の観点で再度指導を徹底し、子どもたちが安全な学校生活を過ごせるようにしていきたいと考えています。



【マスクについて】

- ☆登下校はマスクを外すことで熱中症から身を守りましょう。マスクを外した時には会話をしないようにします。
- ☆休み時間に外に出て遊ぶ際には、マスクを外します。
- ☆体育の時間はマスクを外して運動をします。
- ★他者との距離が確保できない場合や会話をする場合にはマスクを着用します。

【外での活動について】

- ・熱中症計で暑さ指数を測定し、指数に応じて子どもたちに運動場の使用を制限するように指導していきます。

WBGT（暑さ指数）が31以上の場合・・・「危険な暑さ」のため、運動は原則中止

WBGT28～31の場合・・・「嚴重警戒」激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は中止。10～20分で休憩を取り、水分補給を行う。

WBGT25～28の場合・・・「警戒」積極的に休憩を取り水分補給を行う。

【水分補給について】

- ・体育の時間や外での活動について、適宜水分補給をしながら活動をしていきます。
- ・異常な暑さが続くことが予想されるため、お茶は多めに持たせるようにしてください。
- ・異常な暑さのため、7月4日（月）より運動会終了までの期間スポーツドリンクを持ってくることについて許可します。（※）

【持ち物】

- ・汗をいつも以上にかくため、タオルやハンカチは必ずもってくるようにしてください。また必要に応じてシャツの着替えなども準備してください。
- ・登下校には帽子などを被るようにしてください。

スポーツドリンクについて

【スポーツドリンクのメリット・デメリットについて】

- 運動時や高温時に失われた水分やミネラルを効率よく補給できます。
- 炎天下での運動や作業でたくさんの汗をかくことにより、体内の水分とともに塩分やミネラルが植われてしまいます。水分やミネラルを補給できるだけでなく、糖分を多く含んでいるので、疲労回復にも効果的です。

▼500mlのペットボトルに30g以上の糖分が含まれているため、多く飲みすぎると肥満の原因となることもあります。また虫歯やはえたばかりの永久歯が虫歯になりやすくなるともいわれています。

▼酸性度の高い飲み物なので、歯のエナメル質の表面が解ける可能性もあります。

※上記の特徴を学校でも指導します。ご家庭でも子どもたちの成長や体質等に応じて判断いただければと思います。

【持ってくる場合は】

- ・ステンレスの水筒にスポーツドリンクを入れると水筒の中の金属が解ける可能性があります。
- ・スポーツドリンク用の水筒に入れて持たせるようにしてください。
- ・ペットボトルのままではなく、ペットボトルが見えないようにカバーをかけ持参するようにしてください。

学校としては推奨するわけではありませんが、記録的な猛暑が予想されるため、子どもたちの熱中症対策の一つとして考えています。またスポーツドリンクと同様に日傘も熱中症対策の一つとして認めていきます。



感染症対策も徹底を

新型コロナウイルス感染症陽性者数が落ち着きつつありますが、近隣校での学級閉鎖や本校でも感染者が発生するなど感染状況は落ち着いたとはいえません。

マスクを外す機会も多くなりますが、学校での感染症対策も熱中症対策と併せて指導していきます。ご家庭でも感染症対策の徹底をお願いします。

【朝の健康観察について】

- ・引き続き登校前の検温、健康チェックをお願いします。子どもさんが風邪症状のある場合、ご家族に風邪症状のある場合には登校を控えてください。この場合、欠席ではなく出席停止となります。
- ・子どもが新型コロナウイルスに感染した場合や濃厚接触者と認定された場合には、登校できません。この場合、欠席ではなく、出席停止となります。本人はもちろん、同居のご家族が新型コロナウイルスに感染された場合やお子さんが濃厚接触者となった場合は、早急に学校にお知らせください。

【学校で発熱等風邪症状がある場合】

- ・登校後、発熱等の症状がある場合は、保護者の方にお迎えをお願いします。連絡をさせていただきますので、ご協力をお願いします。

一学期も残りわずかとなりました。子どもたちが安全に楽しく活動できるように取り組んでいきたいと考えています。ご理解・ご協力よろしくをお願いします。

