～みんなかがやく　富田っ子～

富田っ子だより　第6号

富田小学校　学校通信
令和2年6月10日（水）

「新しい生活様式」における熱中症予防について

学校だより第５号に，「学校からのお知らせ」として，気温の上昇から熱中症などの健康被害が発生する可能性が出てきたことをお知らせしました。今回の学校だよりは，熱中症予防についての特集号を発行します。ご家庭でもお子様の体調にご留意いただき，家庭内でできる熱中症予防に心がけてください。

学校活動中における対策

○健康観察表の確認と朝の健康観察の徹底
- 検温の確認をするとともに健康観察を行い，子どもの健康に留意する。

○教室の喚起とエアコンの活用
- エアコンを活用しながら教室の２方向の窓や扉を開けて常に換気をする。

○こまめな水分補給
- 休み時間に水分を補給するだけでなく，授業時も含めて定期的にまた必要に応じて水分を取るように先生から声掛けを行う。
- お茶や水，スポーツドリンクを活用し，汗をかいて失われた水分量を補給する。

○適切な服装と帽子の活用
- できるだけ涼しい服装に心がけ，外に出るときには帽子をかぶり（登下校時も）直射日光を避ける。

○熱中症予防運動指数（ＷＢＧＴ値）に基づいた体育や外遊びの実施
- その日の天候や気温，ＷＢＧＴ値を参考に，無理のない活動を行う。

家庭における対策

○十分な睡眠をとる
- 暑さに負けない体を作るため，しっかりと睡眠をとって疲れをためないようにする。
- 通気性の良い寝具やエアコン等を活用し，睡眠環境を快適に保つようにする。

○食事をしっかりとる
- 暑さに対して最も重要な働きをする汗は，血液中の水分と塩分から作られることから，脱水状態や食事抜きの状態で暑い環境に行くことは避ける。

○服装に気を付ける
- 衣服に気を付けて，暑さを調節できるようにする。
- 吸水性や速乾性にすぐれた素材の下着をつけることも大切である。

＜水分補給について＞

○学校での水分補給は，水とお茶で行うようにします。ご家庭からは，水かお茶を持たせるようにしてください。

○水とお茶を基本としますが，スポーツドリンクを持たせていただくことは可能です。ただし，糖分や塩分を取るための飴などは授業中口に残るため，持ち込みをお控えください。また，次のことに注意してください。

①登校の際に，子どもが自動販売機やコンビニエンスストア等で買うことがないようにしてください。

②水筒などの入れ物に移して持たせてください。入れ物は毎日洗浄して清潔に保ってください。水筒によってはサビが生じるものもあるようです。

③糖分が多く含まれるものもあり，肥満やむし歯の原因となる場合もあるので，飲みすぎに注意するなど，ご家庭でも飲み方の指導をしてください。

④回し飲みは避けるように指導してください。

○学校の水道水は環境衛生検査を実施していますので飲用することができます。
また，保健室には，緊急時に備えて経口補水液を常備しています。