

令和2年7月6日

保護者 様

田原市立田原中部小学校長

杉 本 説 子

### 梅雨明け後の猛暑期間における熱中症対策について

梅雨明けの待たれる今日この頃ですが、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。日頃は本校の教育活動に、ご理解とご協力を賜り、まことにありがとうございます。

さて、間もなく梅雨明けを迎え、猛暑の時期となってまいります。真夏日を記録した前回は、新型コロナウイルス感染症防止とともに、熱中症による健康被害を考慮して、マスクの取扱いについて連絡させていただきました。しかしながら、本年度は梅雨明け以降の7月後半や8月中旬にも授業日が設定されており、熱中症に対してはさらなる注意を払っていくことが必要だと考えています。そこで本校では、梅雨明け後の活動における熱中症対策について、下記のようにしていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

### 記

#### 1 登下校時のヘルメットについて

- 熱中症が心配される日には、ヘルメットでなく市販の帽子（例年プール開放時にかぶっているような帽子）に替えて登校しても構いません。また、さらなる日除けが必要と思われる場合は、日傘を使用しても構いません。

#### 2 登校時に持ってくる飲み物について

- 休み時間及び、体育や部活動などの激しい発汗時に水分補給できるように、お茶を持参させてください。お茶を基本としますが、経口補水液やスポーツドリンクも可とします。水筒への記名についての確認をお願いします。

※経口補水液は、自作することができますので、スポーツドリンクによる糖分の過剰摂取を心配される場合は、裏面の『経口補水液の作り方』を参考にしてください。

#### 3 ネッククーラーや冷感タオルについて

- ネッククーラーや冷感タオルについては、自分で管理することができれば使用可とします。  
※使用される場合は、マナー（不必要に振り回さない、貸し借りしない等）を守り、記名をしっかりとっておいてください。  
※使用される場合は、児童管理を基本としますので、紛失や破損も予想されます。このことも含めたご理解の上、お願いします。

#### 4 その他

- 経口補水液やスポーツドリンクを可としましたが、これらを無理に勧めるものではありません。
- 朝、昼、夜の食事をしっかりとることで、汗より失われるカリウムやナトリウム等のミネラルを十分摂取してください。
- お茶については、麦茶を推奨します。（麦茶1ℓに塩1g程度を入れると熱中症対策によいと言われています。）

- 学校では体調不良の応急処置として、経口補水液を常備しています。  
※睡眠不足、朝食を食べない状態での活動が、熱中症を引き起こす一つの原因になります。ご家庭でも規則正しい生活が送れるようご協力をお願いします。
- 家庭や個々の状況による対応が必要な場合は、担当か担任までご相談ください。

<参考資料>

## 『経口補水液の作り方』



### ■家庭で出来る経口補水液の材料

- ・砂糖（上白糖）20～40g（大きじ2と小さじ1～大きじ4と1/2）
- ・塩3g（小さじ1/2）
- ・水1ℓ
- ・レモンなど適宜

①上記の「家庭での簡易型経口補水液の作り方」は、手元に経口補水液がない場合の緊急的な対処として作る方法をご案内するものです。

②分量を間違えず、できるだけ正確に計って作ってください。

塩と砂糖の分量を取り違えると、うまく脱水を改善することが出来ない場合があります。またすばやく吸収させるためには、ナトリウム(Na)イオンとブドウ糖の適切なバランスが重要ですので、分量を守ることは大切です。

③作った簡易経口補水液は、遅くともその日のうちに飲みきってください。

家庭で経口補水液を作る場合、雑菌の混入をどうしても防ぎきれません。これらの雑菌が繁殖すると健康に影響を及ぼすことがあるため、それまでに飲みきる必要があります。

STOP 熱中症 教えて！「かくれ脱水」委員会 HP より一部抜粋

担当 教頭（中村光俊）  
電話 22-1245