

## 熱中症対策について（お願い）

### 【持ち物について】

- 水筒のお茶の量を多めに持たせてください。
- 汗拭き用のタオルを持たせてください。

### 【登下校時について】

- 帽子をかぶって登下校します。
- ※被っていないお子さんにつきましては、こちらでも声をかけていますが、お家でも促していただきますようお願いいたします。
- ネッククーラーの使用を可とします。
- マスクについては、暑い中で着用は危険な場合がありますので、「暑い」「息苦しい」と感じる時は外すよう指導しています。
- ※マスクを外す場合は、一緒に歩いている児童との距離を空け、しゃべらないことを守るよう伝えています。
- 下校時に日陰で休憩をとり、水分補給を促しています。

### 【学校生活について】

- エアコンと扇風機を使用し、換気を行います。
- こまめに水分補給を促します。
- 体育においては、熱中症対策からもマスクを外して授業を行うことが多くなります。（チームで相談したりする場合等、相手との距離が空けられない時にはマスクを着用します）
- ※学校に常設しているWBGT（暑さ指数）の数値が高い時には体育を行いません。
- 休み時間での運動場での遊び、理科等での野外での活動では帽子をかぶります。
- 職員室、保健室には経口補水液を常備しています。

★スポーツドリンク、日傘やリュックサックの使用等については、現時点では不可としていますが、梅雨明けは猛暑日が予想されますので、その時点で再度連絡させていただきます。

### ご家庭では、「十分な睡眠をとること」と「朝ご飯を食べること」等をお願いします。

寝ている間に大人で 700ml ほどの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。とても危険です。水分だけは摂る…という人も多いかもしれませんが、水分だけでは不十分です。水分を摂ると汗の量が増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質バランスが崩れ、水分を摂っていても脱水症状になってしまうのです。そのため、水分だけでなく、朝食を食べて塩分も合わせて摂ることが大切です。熱中症の死亡事故の発生時刻は、実は 10 時～12 時が最も多いというデータもあります。食事を摂ることによって、体の内側でも水分が発生するそうです。『代謝水』というのですが、食材が体内でエネルギーに変わる時に水分が発生します。1,000kcal ある食材から 130ml の代謝水ができるそうです。食事に含まれる水分と代謝水をすべて合わせると、一般的に朝食だけで約 500ml の水分が補給できるということも言われています。

現在は、登校時と下校時で温度差や体感温度に違いがあります。梅雨が明けると、さらに気温も上昇してくると予想されます。熱中症をはじめとして地震等の災害時についても、子どもたちが「**自らの身を自分で守る！**」という視点が大切です。そういった**安全教育**も新沢小学校では進めています。

～自ら考え、判断し、行動できる子に～