やさしく　かしこく　たくましく

# 山本小学校だより

令和５年８月３０日
Ｎｏ．１２
文責　宮村　まり

## 熱中症予防～大切な命を守ることを最優先で考えます～

あと数日で９月ですが、まだまだ残暑が厳しい毎日です。この夏休み中も、**熱中症**による悲しい事故のニュースが多く聞かれました。ここ数年の夏の暑さは、本当に「怖いほどの暑さ」です。学校生活で、子どもたちに様々な経験をさせたいという思いはありますが、健康を害したり、命を落としたりしては、意味がありません。「暑さ指数」や「熱中症アラート」などの指標も活用しながら、「命を守る」ことを最優先に、安全で適切な活動内容を工夫し、活動環境を整えていきます。

また、熱中症予防は、学校だけではできません。ご家庭と連携して取り組むことが重要です。ご家庭にお願いしたいことをまとめましたので、どうぞ、よろしくお願いいたします。

### １　規則正しい生活と体調管理を行う

〇十分な睡眠をとらせてください。（８時間～１２時間以上）
〇必ず朝食を食べてから登校してください。（必要な栄養や塩分をとる）
〇体調がいつもと違ってよくないときは、家で休養する等早めの対応をお願いします。

### ２　水分補給のための対策

〇大きめの水筒にたっぷり、（基本的に）水かお茶を入れて持たせてください。それでも足りないときは、学校の水道で水を補充させます。
〇学校としては、金属中毒や雑菌、糖分の過剰摂取など、飲み方を間違うと、かえって健康を害することに繋がるため、あまり推奨しませんが、ご家庭の判断で、どうしても経口補水液（スポーツドリンク等）を持たせる場合は、できれば内側が金属製でないものに入れ、凍らせて、適量を持たせるようご配慮ください。

※金属製の水筒では、内側に大きな傷やコーティングの剥がれが原因で、金属が飲み物の中に過剰に溶け出し、中毒などの思わぬ事故につながることもあるそうです。（特に、銅製は危険だそうです）

※お茶や水に比べて、口をつけて飲んだり、温度が上がったりすると、雑菌が繁殖しやすいそうです。ご家庭の責任のもと、凍らせるなど、衛生面の十分な注意をお願いします。

※スポーツドリンクには、かなり糖分が含まれています。（５００ｍｌの飲み物に、スティックシュガー７～２０本程度）毎日大量に飲むと、糖分を取りすぎて、健康を害します。

### ３　体を冷やすための対策

**〇各自、凍らせた保冷剤やペットボトル、冷感首巻タオルなど、体を冷やすものを持たせてください。（運動中は安全のため使用しないなど、使い方は適宜指導します）**
**〇学校でも、みんなが使える保冷剤を常備したいと考えています。不要な保冷剤がある方は、学校にいただけるとありがたいです。（職員室前に入れる箱を用意します）**