保護者様

宇都宮市立平石北小学校長 粕田 由里子

熱中症予防対策について

日頃から保健面において、ご協力いただきありがとうございます。

さて、これから梅雨に入り、蒸し暑さとともに熱中症による子どもたちの健康管理が心配される毎日となります。熱中症対策として、次の点をお子さんに分かるようお話いただければ幸いです。よろしく願いいたします。

☆ **朝食は必ず食べ、栄養と睡眠時間を十分にとりましょう。**

朝食は体の動きをスムーズにするために必要です。しっかり朝食を食べないと、熱中症等で体調を崩しやすくなります。また、これから日が長くなり生活リズムもずれてきます。就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が少なくなっていることもあります。また、暑い日が続くと食欲がなくなり、栄養が偏りがちです。体に抵抗力をつけるためにも、十分な睡眠時間（8～10時間）と栄養（朝ご飯）をとるよう心掛けてください。

☆ **こまめな水分補給を心掛けましょう。**

暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいていますので、身体の活動強度にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。特に、湿度が高い日や風が弱くて皮膚表面に気流が届かない条件の下では、汗をかいても蒸発しにくくなりますので、汗の量も多くなります。また、人間は軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに出かける前から、水分を補給しておくことが大切です。

水筒を必ず持参して、こまめに水分を取るようしましょう。中身は水かお茶などの甘くない飲み物をお願いします。また、登下校中に水分補給をするときは、安全な場所で、飲みたい人だけでなく、班の人全員が止まって飲み終わるのを待ちます。

☆ **衣服の調節と汗拭きタオルの準備をしましょう。**

汗びっしょりの状態でも、長袖を着ているお子さんを見かけます。半袖を下に着て暑かったら脱ぐなど、自分で衣服の調節が出来るようにお話してください。また、体育や休み時間など汗を多くかきますので、ハンカチだけでは拭きとれない状態です。汗をかいたままですと、あせもができたり、汗の臭いがしたりしますので、ぜひ汗拭き専用のタオルを用意してください。なお、タオルは毎日洗濯をしたものを持たせてください。

☆ **暑さに備えた体作りをしましょう。**

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。暑熱順化は、日常運動をすることで獲得できますので、涼しいときに少しずつ運動することが大切です。

★ **外で過ごす時はマスクを外しても構いません**

新型コロナウイルス感染症予防対策として、基本的にマスク着用です。しかし、体育や休み時間に外で過ごす時、登下校中には、マスクを外しても構いません。その際には、前や後ろの人と1～2mの距離（両手を広げた長さ）をあけるようにして、おしゃべりはしないでください。外したマスクを入れる袋や落とした時のために、予備のマスクなどがあるとよいと思います。

毎朝家庭での、お子さんの健康観察ありがとうございます。引続きお願いいたします。体調が悪い時は、熱中症を発症しやすいため、無理をせず休ませるようお願いいたします。

【裏面 熱中症予防行動「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（厚生労働省）参照】