

気温の高い日が続いています。生徒は学校生活に真剣に取り組んでいます。臨時休校による体力低下や、まだ暑さに身体が慣れていないことによる熱中症の発症が心配されます。特に今年はマスクをして一日の大半を過ごしているため、より注意が必要です。

このことから、学校では下記の熱中症予防対策を進めていきたいと考えています。御家庭でも御協力とお声掛けをお願いします。



★熱中症 こんな症状があったら危険！ 無理せずすぐに近くの先生に伝えましょう。



めまいや立ちくらみ



筋肉のけいれん



だるさや吐き気



汗を全くかかない
または、汗がひどい

★マスクを着用していると…

- ▢ のどの渇きを感じにくくなり、脱水状態になりやすい。
- ▢ マスクの中で温められた空気を吸い込むため、体内に熱がこもり、体温調節が難しい。

★金ヶ瀬中の熱中症対策

◎ のどの渇きにかかわらず、授業中も30分ごとの水分補給を継続します。

◎ 運動時、登下校時は適宜マスクをはずします。

◎ 部活動時は、原則半袖・ハーフパンツで活動します。

*** 事情があり半袖になることができない場合は御相談ください。**

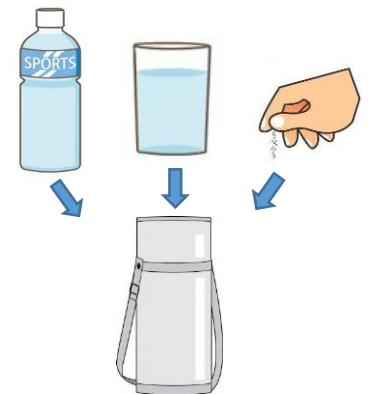
◎ 熱中症が心配な期間(6~9月)は水筒の中身を、**スポーツドリンクも可**とします。

◆ ただし…スポーツドリンクには糖分も多く含まれています。(500mlに20~34g)

➡ 水で薄めて持参することをおすすめします!!

スポーツドリンク500ml に対して
水500ml と 塩ふたつまみ(約0.6g) 入れると
体への吸収が良くなるそうです。

(令和元年度 熱中症事故防止研修会より)



* 保護者の皆様へお願い *

毎朝、朝食で水分と塩分をしっかり摂って登校するようお声掛けください。

