

令和3年8月27日

秦荘西小学校保護者様

愛荘町立秦荘西小学校
校長 八木 佐登留

児童の健康管理について（お願い）

残暑の候 保護者の皆様に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格別のご理解とご協力をいただきありがとうございます。
さて、本日より2学期が始まりましたが、今後もまだまだ厳しい暑さが続くという予報も出ており、気温の高い中での登下校、学習になることが予想されます。さらに、今年度も、新型コロナウイルス感染拡大防止策を取りながら熱中症対策を講じることになります。学校はもちろんご家庭におかれましても、下記の事項について、ご配慮とご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

記

日頃の学校や家庭での対応・過ごし方

- 1 規則正しい生活をする。（早寝・早起き・朝ごはん）
- 2 適宜、換気をしながら、エアコンを上手に活用する。
- 3 毎日、暑くても軽めの運動をする。（暑さに体を慣れさせる）
- 4 多めの飲み物を持参し、こまめに水分補給をする。
（スポーツドリンクでも構いませんが、虫歯予防の観点から、お茶または水を推奨します。）
※水1リットルに対し1～2グラム程度の食塩を混ぜると熱中症予防に効果があるそうです。
- 5 帽子をかぶり、汗ふきタオルや着替えを用意する。
- 6 適宜、人との距離を取り、マスクをはずす。登下校時も同様のこととする。
- 7 手洗い、うがい等の感染症予防を継続する。
- 8 体調がすぐれない時は、無理をせず、早めに家の人や先生に伝える。

☆市販以外に、家庭でも作れますので参考にしてください。

スポーツドリンクを作ってみよう!

飲料の濃度が体液より薄くなるように、0.1～0.3%の食塩、糖質を3～6%にします。実際には、水1ℓに、食塩3g、レモン汁少々と砂糖40～50gをあわせませます。

（出典：文部科学省「食に関する指導の手引き」）