

令和2年 6月 2日

保護者の皆様

奄美市立名瀬中学校
校長 外西一彦

熱中症予防のための水筒持参について（お願い）

万葉の候、保護者の皆様にはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、梅雨に入り、蒸し暑く日中は気温も上がってきました。今後、さらに暑さが増してくると熱中症が心配されます。学校では熱中症予防対策として、例年、水筒持参をお願いしております。今年度も保護者の皆様の御理解と御協力をお願いします。

記

1 水筒持参について

○ 期間 6月3日（水）～終了時期については、時期をみながら連絡します。

○ 注意事項

(1) 水筒の中身は、水、お茶のいずれかになります。

* 炭酸飲料水やジュース等は糖分濃度が高く熱中症対策には不適切ですので持参させないでください。

(2) 水筒並びにその中身の衛生管理については、保護者が十分に留意され、帰宅後はできるだけ早く洗浄・乾燥させるなど雑菌の繁殖に御注意ください。



2 熱中症の予防に向けて

(1) こまめに水分補給をしましょう。

* のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をすることが大切です。たとえば、朝起きたとき、風呂上がりなど1日の中で時間を決めて、コップ1～2杯(200ml～400ml)の水分を摂る習慣をつけておくと、無理なく1リットル以上の水分を補給することができます。また、運動中の脱水症状が出る前の水分補給もとても大切です。

(2) 早寝・早起きで睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

(朝一杯のみそ汁を飲むことで塩分が補給され、熱中症予防になります。)