

熱中症は予防できる病気です。できる限りの予防を実施します。

＜熱中症を予防するために＞

1. 登下校のマスクは、はずします。
2. 体育の時は、屋外・屋内に限らず、マスクをはずします。
3. 休み時間に、外や体育館で遊ぶ場合は、マスクをはずします。
帽子をかぶることを守らせてください。
4. その日の気温・湿度を考慮し、熱中症の心配がある時は、積極的に水分補給をさせます。
できるだけ、水分補給をしている児童の様子を観察します。飲んでいない児童を発見することがあります。 ➡ **保護者の方へ：水筒は毎日準備をお願いします。**
5. 特に、湿度が高い日は、熱中症の危険があることを知っておいてください。
6. 年齢が低いほど脱水になりやすいため、一度の水分補給では、「ゴク、ゴク、ゴク」と3口しっかり飲むように指導してください。ただし、飲みすぎは尿として体外へ出てしまうため、脱水になってしまいます。
自力で水分補給ができない時は、迷わず救急搬送します。
7. 1回の食事で得られる水分量はとても多いので、特に朝ごはんをしっかり食べてくること
が大切です。 ➡ **保護者の方へ：一番ご協力をいただきたい部分です。しっかり食べさせてください。**
8. 熱中症になりやすい要因として、体調不良・睡眠不足・朝食欠食・肥満・暑さに慣れていない等が考えられます。健康観察で児童の状態を把握します。
➡ **保護者の方へ：睡眠不足にならないよう、早ね早起きを習慣にしてください。**
9. 体育授業や校外学習に出かける時は、帰ってきた時に教室内がしっかり冷えているように準備してから出かけてください。窓も扉も閉めて、設定温度を調節してください。（冷房スイッチはつけたまま。つけたり切ったりすると余計に電力を多く使ってしまう）
10. 急に暑くなる時（前日との差が+5℃以上）は、すべての活動において、熱中症予防を念頭に置いて活動させてください。思い切ってやめることも大切な判断です。
判断に迷ったときは、管理職、養護教諭に相談してください。

感染症予防である「泡せっけんで手をあらうこと」と「教室の常時換気（対角線上で開ける）」は引き続き徹底します。