

令和元年8月22日

保護者 各位

八戸市立小中野中学校  
校長 高橋直浩

## 熱中症対策についてのお知らせ

残暑の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より本校の教育活動へのご協力ありがとうございます。特に先日の除草作業には多くの保護者の皆様にもご参加いただき感謝申し上げます。

さて、9月1日に行われる体育祭に向けて生徒会や3年生が中心となって準備を進めてまいりましたが、いよいよ本格的に練習が始まります。

つきましては、下記のように、生徒の熱中症および、体調管理についての対策をとることといたしました。ご家庭でのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

### 記

- 水分補給のため、水筒またはペットボトル2本程度を持参させてください。  
※中身は水・麦茶が望ましいのですが、塩分を含んだ経口補水液でもかまいません。  
スポーツドリンクは糖分が多いことから、それを休憩時間ごとに飲むことは、むし歯の生徒が多い本校にとっては大変気になりますので、2～3倍に薄めていただければと思います。麦茶には体を冷やす作用もあるようですので、こちらをおすすめいたします。
- 汗をふくためのタオルを持参させてください。  
※頭部を保護するための帽子（コナ帽）は、すでに配布済みですので、必ず持参させてください。  
※必要に応じて、着替えやソックスを持参させてください。  
※例年、保冷剤を持参し、それを直接体にあてる生徒もいるようですが、保冷材等（首に巻いたりするタイプのものも含めて）は持参しないようにお願いします。  
（首に巻いたり額に当てたりするタイプのものは学校で用意し、必要に応じて貸し出します。）
- 睡眠を十分にとらせるとともに、朝食を必ず摂らせてください。  
※みそ汁等の塩分を含んだものを摂取することで、熱中症の予防になります。
- 毎日、校庭で練習を行う予定ですので、体調がすぐれない場合は、無理をせず、早めに申し出るようお話してください。
- 特に気になる点がありましたら、担任等にご相談いただければ幸いです。

#### 【担当】

教頭 石澤 陽

TEL 0178-43-2246

FAX 0178-71-1305