

令和7年4月21日

保護者様

渋谷区立笹塚中学校
校長 濱島 美佐子

熱中症対策とお願いについて

若草の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素より、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、深く感謝いたします。

さて、先週土曜日は日中の最高気温が真夏日にせまる気温を記録しております。これから、気温の高い日が多くなり、生徒の健康への影響が心配されます。学校では、健康観察の徹底、適切な水分補給と休憩の指示、学習場所の温度管理など、熱中症予防の対策をとって教育活動をすすめます。ご家庭におかれましても、生徒が暑さで体調を崩すことなく過ごせますよう、下記の点につきましてご支援とご協力をお願いいたします。

記

1 健康管理について

○睡眠、食事、運動などの規則正しい生活リズムを心がけてください。特に、朝食はしっかりと、必要な塩分を摂取することが、熱中症予防に効果的です。

○朝起きたときの生徒の健康状態をよく見てください。特に、体調の悪い場合は無理をしないで、H&Sなどでお知らせください。

2 水分補給について

○しっかり水分補給できる量の水筒を持たせてください。水筒には必ず記名してください。

○本校では、A棟2階体育館出入口付近に、ウォーターサーバーを設置しています。休み時間等を活用して、水筒に冷水を補充できるよう配慮しています。

○お茶に加えて、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等をご家庭の判断で持ってきててもよいです。熱中症を防ぐために、失われた水分や塩分を効率よく体に吸収させることが目的です。ただし、スポーツ飲料は高カロリーの糖分を含んでおり、とりすぎは注意が必要です。



3 その他

○体育の授業において、マスクを着用していると体の熱を逃すことができず危険ですので、外すよう指導しています。また、直射日光を防ぐために、運動会や渋谷区立中学校陸上競技大会では帽子の着用を推奨しています。

○生徒の当日の体調次第では、部活動練習への参加や練習試合への参加を見合わせる場合があります。また、暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートを活用し、気象条件に応じて、活動の中止や延期、見直し等を行います。