令和元年５月 13 日

保護者の皆様

妙高高原中学校長
重 野　準 司

熱中症の予防対策について

日頃から、当校の教育活動にご理解ご協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、これから気温の上昇に伴い、熱中症予防への配慮が必要な時期になってまいります。

つきましては、下記の内容についてご確認いただき、熱中症の予防及び健康管理についてご配慮をお願いします。

記

１　学校の対応について

(1)　各自で**水筒やスクイズボトルを持参**し、適切に水分補給することを許可します。※）水分は、水・塩水・スポーツドリンク・番茶・ほうじ茶等とします。また、ペットボトルは、認めていません。

(2)　屋外での活動時は、**帽子の着用**を推奨します。

(3)　**タオル、着替えのシャツ**等も、健康管理のために持参することが望ましいことを指導します。但し、体育着は学校指定のものとします。

(4)　保健体育の授業、部活動、学校行事等は、天候状況をみながら、活動時間や活動内容の変更、短縮等を検討します。

２　ご家庭で配慮いただきたい事項

(1)　**睡眠、食事（特に朝食）**をしっかりととらせ、こまめに**水分**を補給させてください。寝不足、食事をしっかりととれていない生徒が、体調を崩しやすいです。

(2)　帰宅後、**発熱、体のしびれ、頭痛、腹痛など**があった場合、病院に受診させてください。屋外だけでなく室内でも、熱中症が多数起こっていますので、ご家庭でも十分ご注意ください。

＜担当・相談先＞
教頭　渡邉　進
TEL 0255-86-2074