



気温や湿度が高くなってきて、熱中症が心配される季節になりました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、より熱中症への注意が必要です。新型コロナウイルス感染症の影響下での熱中症対策についてお知らせします。

☆今年(ことし)は例年(れいねん)以上に熱中症(ねっちゅうしょう)対策(たいさく)が必要な理由(りゆう)

- ① 外出(がいしゅつ)自粛(じしゆく)で暑さ(あつ)に慣れ(な)ていない
- ② 汗(あせ)をかき癖(くせ)がついていない
- ③ 臨時休業(りんじ休業)が長く、体力(たいりき)が落ち(おち)ている
- ④ マスク(マスク)をしていると喉(のど)が渴(かわ)かない
- ⑤ マスク(マスク)をしていると水分(すいぶん)を摂(と)りにくい
- ⑥ マスク(マスク)をつけていると口(くち)の中(なか)の温度(おんど)も高(たか)くなる

☆学校(がっこう)で気(き)をつけていること

- ・暑さ(あつ)になれるため(ため)にも業間休み(ぎょうかんやす)やお昼休み(ひるやす)は外(そと)で遊ぶ(あそ)ことを勧め(すす)めています。
- ・気温(きおん)が28℃(いじょう)以上(いじょう)あるときはエアコン(しょう)を使用(しょう)し、室内(しつない)の温度(おんど)が28℃(いか)以下(い)になるようにしています。
- ・WBGT(じ)を8時(じ)、10時半(じはん)、12時半(じはん)に計測(けいそく)して靴箱(くつばこ)の近く(ちか)に掲示(けいじ)し運動(うんどう)や活動(かつどう)、水分補給(すいぶんほきゅう)の目安(めやす)としています。



- ・熱中症対策(ねっちゅうしょうたいさく)のために、こまめな水分補給(すいぶんほきゅう)が必要です。お子様(おこさま)に忘れず(わすれず)に水筒(みづびん)を持たせるようにしてください。また、お茶(お茶)が足りない場合(場合)があるので、お子様(おこさま)に量(りょう)が足り(たり)ているかを確認(確認)してください。水筒(みづびん)を忘れて(わすれて)おり保護者(ほごしや)の方に持(も)ってきていただくのが難(むずかしい)場合(場合)や、水筒(みづびん)のお茶(お茶)が足り(たり)なくな(な)ってしまった場合(場合)、水分不足(すいぶんふそく)による体調不良(たいじょうふりょう)を防(防)ぐために500ml(500ml)のペットボトル(ペットボトル)のお水(お水)をお渡(お渡し)します。その際(そのとき)は500ml(500ml)のお水(お水)(銘柄(めいが)は何(なに)でもかま(かま)いません)を学校(がっこう)に返却(へんきやく)するようにしてください。ご協力(ごきょうりょく)をお願いします。
- ・汗(あせ)をかいて布マスク(ぬいマスク)が湿(ぬ)ってくると息(いき)がしづら(しづら)くなります。そのよう(そのよう)な時(とき)や忘れ(わすれ)たりや汚(こ)れたりしてしま(しま)ったとき(とき)のため、予備(よび)のマスク(マスク)をランドセル(ランドセル)に入れてお(お)いてください。

