

令和4年5月26日

保護者各位

ろう学校保健室

## 熱中症予防対策について

熱中症が心配な時期になりました。今年の夏の気温も全国的に高くなることが予想されています。また、新型コロナウイルス感染症予防のためのマスク着用もあり、特に注意が必要です。

下記について、よろしくお願いいたします。

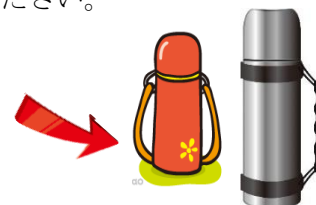
### 記

#### 1、多めのお茶・水を準備

気温の高くなる日や体育の授業など活発に運動をする日など、汗をたくさんかくことが予想される日には、日頃持参されている麦茶や水に食塩を入れることをお勧めします（1Lの水に1～2gの食塩を入れる）。

スポーツドリンクを持参されてもよいです。ただし、スポーツドリンクの場合は糖分の摂取も増えますので、給食が食べられなくなる・肥満が心配などのお子様にはお勧めできません。また、随時飲むことによる虫歯も心配されますので御注意ください。

なお、飲みかけのペットボトルは菌が繁殖して食中毒の原因にもなりますので、スポーツドリンクを持参する際でも水筒に入れてください（ペットボトルでの持参は禁止です）。



冷たい飲料（5℃～15℃）がよい

#### 2、首を冷やすなど熱中症予防グッズを利用

熱中症を予防するのに、首を冷やすことが有効といわれていますので、必要と思われる方は使用されてもよいです。その際は、担任にその旨、御相談ください。

#### 3、下着の着用

下着を着用するようにしてください（汗を吸い取る効果がある吸湿性と速乾性に優れた素材のもの）。

「熱中症」は、気分不快、筋肉痛、めまいなどの症状から始まり、頭痛、吐き気、倦怠感、けいれん、意識消失と重症化していきます。御家庭でもお子様の身体の調子を観察いただき、重症化する前に、水分補給、身体を冷やす、受診する等の対応をお願いします。