

平成30年7月18日

保護者 様

喜多方市立塩川小学校長 佐藤 寅記

## 熱中症における事故防止について

盛夏の候、保護者の皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、夏休みを目前に、昨日、愛知県の小学校1年生男児が校外学習から帰校後に熱中症のために死亡との報道がありました。現在、本校では休み時間ごとに水分補給をさせたり、教室の窓を開けて風通しをよくするなど、熱中症指数をもとに対策を講じているところです。

つきましては、ご家庭でも下記のことにご留意して熱中症を予防していただきたいと思っております。

### 記

1. 「水分」を小まめにとる。喉がかわいていなくても水分を補給することが大切です。
2. 「塩分」をほどよくとる。朝の一杯のみそ汁や梅干しを食べるとよいです。
3. 「睡眠環境」を快適に保つ。エアコンや扇風機を上手に使い、夜中の熱中症を予防して十分な睡眠がとれるようにする。
4. 「丈夫な体」をつくるため、バランスよく食べて「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の生活リズムをくずさないようにする。
5. 外出する際は必ず帽子をかぶる。

\*家族みんなで熱中症予防に努めましょう。

(事務担当 養護教諭 佐藤和枝 TEL 27-2049)