

令和6年4月15日

保護者の皆様

那須塩原市立黒磯北中学校長 菊地 孝行

熱中症対策について

陽春の候、保護者の皆様にはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃から学校保健につきまして御協力いただきありがとうございます。

さて、今週に入り気温が25℃（夏日）を超える日も出てきました。例年5月頃から熱中症による救急搬送や事故などが報道されています。熱中症予防には活動前に水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給が必要です。

つきましては、本校でも熱中症対策の一つとして下記のとおり対応したいと思っておりますので御協力をお願いいたします。

記

- 1 内 容 水筒やペットボトル等による給水
 ※水・麦茶・薄めたスポーツドリンク等の水分補給に適した飲み物

- 2 注意事項
 - (1) 水筒等を利用する場合は、現在持参しているもので結構です。水分補給は、個人差があります。部活動や生活スタイルにあわせて飲み物を準備してください。
 - (2) 清涼飲料水（ジュース等）を水分補給のため毎日飲用すると、糖分の摂り過ぎによる肥満や生活習慣病に繋がります。この機会に、水分の摂り方を工夫させてください。
 - (3) マイボトル等の使用には、衛生管理に十分ご注意ください。
 - (4) 熱中症予防の基本は、規則正しい生活を送ることです。しっかり食事をとり、十分な睡眠がとれるよう御家庭でも御協力をお願いします。

- 3 その他
 参考資料として、地域ポータルで熱中症に関するリーフレットを送信しました。併せて御確認ください。

黒磯北中学校
担当:江連
TEL:0287(60)1012
FAX:0287(62)6181