

令和8年7月14日

保護者 様

菊川市立岳洋中学校長

熱中症対策について(お願い)

日頃は、本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、今週以降、猛暑となる予報が発表されており、厳しい暑さが続く見込みです。本校では、生徒の健康と安全を守るため、日頃から熱中症対策について、指導するとともに状況に応じた予防対策を講じています。

つきましては、熱中症を未然に防ぐため、ご家庭におかれましても、お子さんへの声掛けをお願いいたします。

記

1 熱中症対策(大切なこと)

- (1) 毎日、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がける。
- (2) 朝ご飯を必ず食べる。(エネルギー、塩分、水分が摂れる朝食)
- (3) 必ず、大きな水筒または、複数の水筒を持参する。(気温の高い日や発汗が多い活動時は、スポーツドリンクが望ましい。)
- (4) 次の場面は、必ずマスクを外す。(特別な事情は除く)
 - ア 朝の登校中
 - イ 帰りの下校中
 - ウ 体育の授業
 - エ 部活動
 - オ その他、昼休みなど屋外での活動
- (5) 登下校時は、「日傘」「帽子」「首を冷やす道具」等を有効に活用する。

2 その他

- (1) 今後、屋内でも冷房が効かない場所では熱中症が心配されます。特別な事情がない限り、常にマスクを外して生活するとともに、水筒を持って移動しましょう。
- (2) 活動中に体調不良を感じた場合は、無理をせず、直ぐに申し出ましょう。

担 当 教 頭 (駒 井)
電話番号 73-2400