

令和7年6月17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、「今週から、30℃を超える日が続く。」と天気予報で発表されています。生徒には普段から、下記の熱中症に係る対策を指導しているところです。

つきましては、一段と暑さが増すこの時期に改めて、ご家庭でもお子さんへの声掛けをお願いします。

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。(真夏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