

令和7年5月21日

保護者 様

菊川市立岳洋中学校長

熱中症に係る対策について

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、現在、岳洋祭スポーツの部の練習等を行う中、生徒へ下記の熱中症に係る対策を指導しています。

つきましては、熱中症予防や充実した学校生活のため、ご家庭でもお子さんへの声掛けをお願いします。

記

1 熱中症に係る対策

- (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) 大きな水筒または、複数の水筒を持参する。(真夏日・発汗が多い活動時期は、スポーツドリンクが望ましい)
- (4) 熱中症対策として、次の場面は必ずマスクを外す。(特別な事情は除く)
 - ・朝の登校中、帰りの下校中
 - ・スポーツの部練習、体育の授業、部活動
 - ・その他、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