

令和3年4月30日

保護者 様

三木市立豊地小学校
校長 善村 龍昭

熱中症の予防についてのお願い

惜春の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃は、本校教育活動にご理解ご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、5月になり気温も徐々に上がっていく中で6日(木)より運動会の練習を始めます。暑さに慣れていない時期は、気温の上昇に適応できず熱中症になることがあります。そこで、運動会の練習中には水分補給を定期的に行い、熱中症の予防に努め、指導にあたっていきます。

つきましては、下記のことに留意いただき、お子様が練習に取り組めますようご協力お願いいたします。

記

1 水分補給について

(1)水分についてはお茶、水、スポーツ飲料でお願いします。

(2)スポーツ飲料は糖分が多いため、過剰に摂取すると、体調を崩すこともあります。そこで、スポーツ飲料に水を入れて薄めて飲むと、糖分の過剰摂取を防ぐことができます。

(3)新型コロナウイルス感染症への予防として誤飲による接触感染を防ぐため、お茶やスポーツドリンクについては水筒かペットボトルホルダーなどに入れて持たせてください。なお、スポーツ飲料を水筒に入れる時は取り扱い説明書を確認してください。

2 家庭での留意事項

(1)朝食をしっかりとらせてください。

(2)睡眠をしっかりとらせてください。

(3)運動会当日や練習期間においては着替え、汗拭きタオルの準備をお願いします。

(4)毎朝の検温など、お子様の体調管理に努めてください。

