

令和6年 8月23日

保護者各位

朝来市立朝来中学校
校長 小西 浩司

熱中症予防対策について（ご依頼）

残暑の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は本校教育の推進にご理解ご協力を頂いておりますこと心より御礼申し上げます。

さて、夏休みも終わりに近づき、2学期当初には体育祭を予定しております。猛暑の中で、短期間での練習となりますので、熱中症等の諸症状が懸念されます。本校では、教室内・多目的ホール・体育館などの冷房、練習においては、こまめな水分補給と休憩の呼びかけ・塩分チャージタブレットの摂取・帽子着用の徹底、お子さまの体調の把握など、万全な対策をとりますが、お子さま一人一人においても、自分自身の体調管理への高い意識が不可欠になります。

つきましては、下記に対策として必要な準備物等を挙げておりますので、ご家庭でご準備ご指導をお願いいたします。

記

1 体調管理について

- (1) 休養（睡眠、入浴）と食事をしっかりと摂り、規則正しい生活を心がけてください。
- (2) 不調の時は、無理をせず担任、部活動顧問、養護教諭等へ早めに申し出てください。

2 準備物のお願い

(1) 帽 子

- 部活動で使用している帽子などスポーツ用の帽子を持参させてください。

※屋外での練習や部活動中だけでなく、登下校時にも積極的な活用が望ましいです。

※色は問いません。派手なもの、ハット、麦わら帽子等は禁止です。 ○キャップ帽子↓



(2) 飲料水

- お茶の他に、スポーツドリンクの持参を認めています。

※ペットボトルのまま持参することを禁止しておりましたが、十分な水分を準備することを優先するため、許可します。必ず、家に持ち帰ってゴミの処理をしてください。

ただし、衛生管理上、記名したり袋に入れるなど、区別できる工夫をしてください。

※スポーツドリンクを持参する場合は、金属以外の水筒（専用の水筒）を使用することが望ましいです。スポーツドリンクによって水筒内部が腐食することが確認されています。

(3) タオル

- 汗拭き用のタオルを必ず持たせてください。



3 その他

- 冷却タオルやクールネックの使用も許可します。

○帽子・水筒・タオル他、持ち物には必ず記名をお願いします。

○日焼け止めクリームは、無着色・無香料のものを使用してください。