石岡市立東成井小学校
学校だより　１７号
令和５年９月２０日
校長　　石崎　重臣

太郎・次郎

「太郎・次郎」は，校庭にそびえるいちょうの木です

【組織目標】児童が主役　みつけよう　かんがえよう　やってみよう～認める　寄り添う　支える～

引き続き「熱中症対策」を！

９月も半ばを過ぎましたが、まだまだ暑い日が続きますね。なるいっこたちが暑さに負けず、元気に登校したり、学校生活を送ったりできるのもご家庭のご協力あってのことと、心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

本校でも、夏休み前と同様に、引き続き熱中症対策を行っております。以下の点に留意しながら、子どもたちの安全確保に努めてまいります。何とぞご理解とご協力の程をよろしくお願いいたします。

○ 暑さ指数（ＷＢＧＴ）が３１℃を超えた場合

業間休み、昼休み等には、校内放送で「過ごし方」について呼びかけ、児童看護に当たっています。暑さ指数が３１℃を越えた場合は、原則「運動中止」としています。暑さ指数を確認しながら、日陰や室内での活動に変更して、注意を呼びかけると同時に、水分補給などに配慮をしています。

○ 水分補給

たくさん汗をかく毎日が続きます。こまめな水分補給は欠かせません。「のどが渇く前」に補給することが大切です。運動中はもちろんのこと、運動の前後にも水分補給することを呼びかけています。水筒を忘れずに持参するよう、ご協力をお願いいたします。また、ご家庭におかれましても、入浴の前後や就寝前、起床後の水分の補給をお声かけください。

○ 帽子着用

熱中症対策だけでなく、日差しの強さへの対策のためにも、帽子の着用を勧めています。下校後、外出する際にも、帽子の着用の声かけをご協力ください。

○ 早寝・早起き・朝ご飯

前日の睡眠不足や朝食の未摂取、睡眠中に奪われた水分の未摂取なども熱中症に関係があるといわれています。特に、睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。汗をかいて体温を下げることは、熱中症予防には大切なことです。お子さんが「早寝・早起き・朝ご飯」に取り組めますよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

あわせて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの予防も呼びかけております。校内でも継続して、換気や手洗い・うがいの励行に努めています。夏休み前に全校児童に話した「自分の命は自分で守る」の意識を高めながら、安心・安全な学校づくりを心がけていきます。重ねて、よろしくお願い申し上げます。