



熱中症対策について

令和8年5月
魚津市立よつば小学校

熱中症対策として、下記のことについてご留意いただきますとともに、お子様の持ち物についてご協力をお願いいたします。

○水分補給のための水、お茶、※スポーツ飲料等の持参

※運動会練習時のように運動量が多いことが予想されるときや気温が非常に高い日は、ご家庭の判断でスポーツ飲料(氷を入れて薄まるように)を水筒に入れていただいてもかまいません。



<留意点>

- ・スポーツ飲料は糖分が多いので、むし歯にならないよう、夜の仕上げ磨きして、歯の健康を守っていただくよう、お願いいたします。
(参考:砂糖の1日摂取量目安 25~50g、スポーツ飲料 500ml 中の砂糖の量23~31g)
- ・他の人の飲み物を飲みません。(水筒やカバーに、**必ず記名**してください)
- ・飲み残しは、その日のうちに捨てて、容器をきれいに洗浄してください。
- ・学校の水道水は定期検査で水質を確認しているので、水筒に補充できます。

○日よけ対策(直射日光を避けるため)

- ・登下校時には、**黄色の安全帽**を着用しましょう。
- ・日傘を使う場合は、周囲の安全に留意しましょう。
- ※学校でも日差しの強い日には、外での活動時に黄色の安全帽を着用します。



○熱中症予防用品の使用(携帯型扇風機等の電化製品は持参しない)

- ・登下校時には、**冷却タオル**、**冷却リング**を使用してもよいです。
- ※友達の持ち物と取り違えないよう、**必ず記名**してください。
- ※子供自身が扱えるものにしてください。



○体調管理と健康チェックをしっかりと!

- ・**朝食を必ず摂り**、塩分と水分を補給しましょう。
- ・日常的に適度な運動を行い、十分に睡眠をとって、体調を整えましょう。
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂るようにしましょう。
- ・濃く少ない尿は脱水のサインです。尿の色と量で水分が足りているか確認できます。



☆クーリングシェルター

・一昨年度、PTA常任理事さんが中心となって地域の方に呼び掛けて「熱中症避難スポット:よつばクーリングシェルター」を設置していただきました。校区内のご協力いただける企業、店舗、コミュニティセンター等の施設、また、個人宅に右記のマークが掲示されています。下校中、暑さが厳しくつらくなったときに利用させていただくことが可能です。気持ちのよい挨拶を交わすこと、きれいに利用すること等、エチケットを守り、感謝して利用させていただきたいと思っております。

