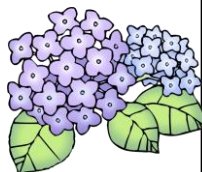


庄内西小学校だよ

令和4年(2022年)5月26日発行

校長 西口肇子



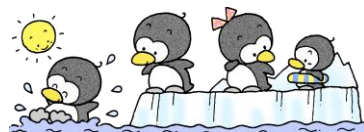
カラー版は『<http://www.toyonaka-osa.ed.jp/cms/shonai-n/>』でご覧ください。

熱中症の予防について

日中はとても暑くなってきました。体育や外遊びから戻ってくる子どもたちは、汗だくです。感染防止に加え、熱中症にも注意が必要な季節になりました。学校での熱中症予防対策についてお知らせします。

エアコンの使用について

本校は、全館空調システム導入校で、気温の高い日は、登校時より下校時まで全館冷房運転を行っています。教室によっては「寒い」と感じるお子さんもおられるようなので、その場合は、はおるものを持たせていただければと思います。また、体育館では、スポットクーラーを積極的に活用します。



水分補給について

休み時間や体育の授業中など、水分補給を行うよう、積極的に呼びかけています。また、児童の体調や活動内容を踏まえ、授業中や活動中にも、適宜、水分補給の時間をとります。

暑さ指数（WBGT）に応じた対応について

大阪府教育庁作成の「熱中症予防のための運動指針」を参考に、暑さ指数の状況により屋外での活動（体育の授業/休み時間/クラブ活動等）について時間を短くしたり、中止したりします。（WBGT31℃以上「危険」の場合は屋外での活動は行いません）

マスクを外すことについて

マスクについては、熱中症等の健康被害が発生する可能性もあるため、外遊びや、体育の授業はもちろん、テスト中や読書タイムなど、会話のない場面では、外させるようにしています。一昨日、文科省も「登下校中のマスクは不要」との見解を示しました。個人の事情により、マスクを着用しない児童もいれば、着用したい児童もいますので、個人の選択は尊重したいと思います。

本校では、日頃より「多様性を認め合い人権を大切する」教育を心がけています。



▶ご家庭でも以下の点について、ご協力をお願いします

健康管理について

*「十分な睡眠」「朝食の摂取」など、体調を整えて登校させてください。

登下校時について

*帽子を着用させてください。汗拭きタオルも忘れずに持たせてください。

*クールタオルの着用も可としますが、落とし物になりがちなので、必ず、記名して持たせてください。(再凍結できないので、保冷剤を入れるタイプは不可です)

水分補給について

*こまめに水分補給をしますので、十分な量の水かお茶を持たせてください。補助的にスポーツドリンクも可としますが、スポーツドリンクを持たせるにあたっては、以下のことにご注意ください。

スポーツドリンクについて

★スポーツドリンクには、アイソトニック飲料とハイポトニック飲料の2種類があり、その成分や特徴は様々です。下の図を参考に、適切な摂取を心がけてください。

種類	アイソトニック飲料				ハイポトニック飲料						
特徴	・体液と同じ浸透圧 ・安静時に吸収が速い ・摂取するのは運動前				・体液より低い浸透圧 ・発汗時に吸収が速い ・摂取は運動中や運動直後						
	スポーツドリンク				スポーツドリンク				経口補水液		
商品名	Gato	POCA	DAKA	AQu	Ami	H ₂ O	ion	ami	OS	ASa	ASo
エネルギー (kcal)	25	25	19	19	18	12	11	13	10	9	7
糖質 (%)	6.3	6.2	4.9	4.7	3.6	2.9	2.8	2.8	2.5	2.3	1.8
ナトリウム (mg)	51	49	40	40	49	40	54	41	115	115	80

★スポーツドリンクには、糖分を多く含むものがあり、飲み過ぎると、吐き気や腹痛、意識がもうろうとするなど、さまざまな症状が引き起こされることがあります。
(ペットボトル症候群) また、虫歯になるリスクも高まるため、注意が必要です。
スポーツドリンクだけで、水分補給をすることはさけてください。

★スポーツドリンクは酸性のため、金属製の水筒内側に傷がついていたり、長時間入れっぱなしにしたりすると、金属成分が溶け出し中毒症状を引き起こすことがあります。最近では、『スポーツドリンク対応』と表示されているものも販売されていますが、基本的には、使用後にすぐに洗えば問題ないとのことですので、『必ず、その日に持ち帰り、すぐに洗うこと』を徹底してください。

★経口補水液は、熱中症の症状が見られた場合に有効なドリンクです。
学校の保健室には、スポーツドリンクも経口補水液も十分な量を用意していますのでご安心ください。

