



## 熱中症予防のための水筒の持参について

春らしいあたたかな陽気となりました。あたたかくなると心配になるのが熱中症。大人もクーレビズの季節になりましたので、水筒の持参について確認したいと思います。

### (1) 熱中症対策のための水筒持参は、年間を通して許可します。(ペットボトルは不可)

今年も4月から夏日を記録するような日がありました。また、運動会を過ぎてもしばらくの間は暑い日が続きます。そこで、主に登下校中の熱中症を予防するため、水筒持参については期間を限定しません。各家庭の判断で必要に応じて持参させてください。

### (2) 中身は、水(又は氷)、お茶類、スポーツ飲料としてください。

熱中症を予防するには、こまめに水分を補給することが大切だと言われています。一方、口の中に糖分が長時間残っていると、虫歯になる危険性が高まるそうです。つまり、糖分を含む飲料をこまめに摂ることは、むし歯のリスクを高めることとなります。そのため、水筒の中身はできるだけ糖分の少ないものが望ましいと思われま

す。なお、学校内では、基本的に水道水を飲ませます。ただし、暑い日の体育の時間や運動会の練習期間中は、水筒を持って校庭等実施場所に行かせます。



### (3) 肩から掛けられるような水筒を持たせてください。(名前を記入のこと)

登下校時は、児童の両手が空いていることが大切です。そこで、水筒は手で持たせるのではなく、必ず肩に斜め掛けさせてください。登下校の途中で飲む場合は、いったん立ち止まって飲み、またきちんと肩に掛けてから登下校するようにしてください。

水筒は毎日持ち帰り、洗浄するなど衛生管理をお願いします。

熱中症対策としては、このほかに、「睡眠を十分にとること」「朝食をしっかりをとること」などがありますので、「早寝、早起き、朝ご飯」は、季節に限らず年間を通して行えるよう、よろしくをお願いします。

## 車での送り迎えは、控えてほしい。

「朝、小学校の校門付近で渋滞が起きている。」「通勤時間帯に、迷惑だ。」「子供たちが送迎の車と接触しないか心配。」地域の方から、そんな声を伺いました。

前号で書いたように、子供たちには、できるだけ現場で具体的に「危険回避行動」を教えることが大切です。そのため、送り迎えが必要な場合は、できるだけ車より徒歩でお願いしたい(緊急時を除く)。そして一緒に歩いて、危険回避の方法を具体的に教えていただきたい。

ニュースなどを見ると、登下校時が心配で、お子さんを抱え込みたくなるのは理解できますが、長い目で見ると、自力で安全に登下校できる力を育成するのも必要です。

5月8日(月)15:15に集団下校を行います。集団下校は安全な自力登下校の力を育成する一つの方策です。子供たちの下校の様子を見守り、必要に応じてご指導ください。