



気温が上がってきましたね。マスクをしたまま運動することで、熱中症を心配されているおうちの方も多
いと思います。そこで、三本木小学校では熱中症予防として以下の対策を考えておりますので、ご理解とご
協力をお願いいたします。



～ご家庭でのご協力をお願いします～



- ・早寝、早起き、水分、おかずつき朝ごはん、水筒の持参（水か麦茶）をお願いいたします。

（水筒は、水分補給だけでなくうがいにも使用します。ご家庭の判断でどちらかを持たせてください。
麦茶は、ノンカフェインなので、過度な利尿効果はないとされています。）

※朝食や給食で「水分、塩分」をしっかり補給できていれば、学校での水分補給はスポーツドリンクで
なくてもよいと考えています。スポーツドリンクは、糖分も多く、むし歯や肥満、食前に甘いものを
飲むことで、かえって給食への食欲を落とす心配もあることから、学校では摂取しない考えです。栄
養バランスのよい朝食をお願いいたします。

- ・風通しのよい服装や汗ふきタオルの準備をお願いします。登下校中も帽子をかぶることをおすすめしま
す。



～学校では以下の対策をとります～



- ・中休みのマラソントイムは、校庭に出る学年を減らし、マスクをしたままウォーキングをしています。
- ・お子さんの体調をみながら、体育等の活動の内容を吟味して行います。
- ・学年集会等を開く場合も、3密に注意することはもちろん、座る時間を多めにしたり、扇風機を活用し
たりして、十分配慮して行います。
- ・屋外の活動中は、必ず帽子をかぶり、活動前・中・後の健康観察や、水分補給、休憩の時間を設けます。
（1時間の授業中に、1回以上）
- ・毎朝、環境省熱中症予防情報サイトで「暑さ指数(WBGT)」を確認します。「暑さ指数(WBGT)」が28℃
を超える場合(「**嚴重警戒**」以上)は、屋内外の運動や集会活動をすべて中止しますが、状況を見て、その
つどの確に判断していきたいと思ひます。

※昨年度までは、30℃(「危険」以上)で屋内外の活動を中止していましたが、しかし、今年はマスク
をしての活動で、熱中症の危険が高まることから、昨年度よりその基準を厳しく設定し、全職員で共
通理解しています。

※暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的とした指標で、環境省の熱中症予防情報サイトに示されています。



☆☆出席停止について確認☆☆

- ①登校前の検温へのご協力を引き続きお願いいたします。家庭で検温できなかった場合は、教室に入る前に、
職員室に寄るようにお子さんに伝えてください。
- ②風邪症状がある場合は、体温にかかわらず、出席停止となります。ただし、受診の結果、アレルギーな
ど体質によるものである場合はその限りではありませんので、登校してもかまいません。その旨、連
絡帳でお知らせください。
- ③かかりつけ医を受診される場合でも、事前に電話してマスクをして受診してください。
- ④息苦しさ・強いだるさ・高熱がある場合は、上十三保健所(0176-22-3510)へ電話相談して
ください。必要な医療機関が紹介されます。