

STOP! 熱中症!

# 子どもたちの健康を守るために

6月に入り、北海道においても本格的に暑くなる時期を迎えました。道内の各学校においては、運動会や体育祭、部活動など、屋外で活動する機会が増えてきておりますが、それに応じて、熱中症のリスクも高まっています。

子どもたちの生命と健康を守るためには、学校と保護者の皆様が連携・協力して、子どもたちが毎日安心して学校生活を送ることができる環境を整備することが重要でありますことから、保護者の皆様には、下記の事項について、ご理解とご協力をお願いします。



## 保護者の皆さまへのお願い

- 暑さが予想される日には、水分補給のために、**大きめの水筒の持参**をご検討ください。

また、体内から熱を効果的に逃がすことができるよう、**透湿性や通気性のよい衣服の着用**をご検討ください。



- 日頃から、**十分な睡眠**、**適度な運動**、**バランスの取れた食事**など、規則正しい生活を送るとともに、常に**自らの体調を確認する**よう促してください。

- 学校生活全般において、**具合が悪くなった場合には、ためらうことなく、教員に申し出る**よう伝えてください。

- 家庭での様子から、**お子様の体調がすぐれなかつたり、疲労の蓄積が見られたりする場合は、事前に学校までお知らせ**ください。



(教員がより注意深くお子様を観察することにより、熱中症リスクの軽減につながります)