白石小学校だより

山口市立白石小学校
臨　時　号
２０１９.６.１４発行

暑さ対策にご協力をお願いします！

梅雨の季節を迎えました。蒸し暑い日や雨の日が続くと心も身体も疲れて、体調を崩しやすくなります。安心・安全な学校生活のために暑さ対策に取り組んでいきます。

1　健康チェックとご連絡

〇朝の会で健康観察･健康チェックを実施

・体調不良、朝食抜き、睡眠不足など気になるときは連絡帳等でお知らせください。

※連絡帳にお知らせがある場合、「お知らせがあります」を担任に伝えるよう声かけをお願いいたします。（その日の状況により、チェックができない場合もありますので、ぜひご協力ください）

2　ご家庭へのおねがい

〇規則正しい生活を（この時期はとりわけお願いいたします）

・早寝・早起き・朝ごはんの効果は絶大です。

⇒　学校でも学習や運動等も負担過度にならないよう気をつけてまいります。ご家庭でもぜひよろしくお願いいたします。

3　持ち物（水筒・タオル等）

〇給水用水筒(お茶や０.２%食塩水、スポーツ飲料も可：学校医に確認)

※砂糖や塩分濃度が濃いもの、カフェインを含む飲料は不適

※麦茶は熱中症予防によいようです。（一つまみ塩入もよい）

〇タオル（汗ふき用、ぬらして冷やし用）保冷タオルやマフラータオルも可

4　給水について

〇水分補給（５分休み、休み時間、体育の時間、午後の時間など）

〇水筒への給水指示（下校時など）※水道は毎日水質検査を実施

5　熱中症予防学習

〇熱中症について学年に応じての学習

「自覚症状」「予防法いろいろ」「友だちのようすがおかしい」「ちょっとへんだと思ったらこうしよう！」「下校のときは」等、学年に応じた学習をします。ご家庭でもぜひ、経験したことなどお話ししていただけたら助かります。

今週は朝晩と日中の温度差もあり、体調をくずしがちな時季です。本格的な暑さ・むし暑さがそこまできており、心配でもあります。「暑さ対策」について学校でも皆さんのお知恵をかりながら、しっかり取り組んでいこうと思います。よろしくお願いいたします。