

令和8年7月17日

保護者のみなさまへ

藤井寺市立藤井寺中学校
校長 岸 廣 幸

夏季休業中の熱中症対策についてのお願い

平素は本校教育活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

さて、西日本で梅雨明けし、明日から夏季休業に入ります。子どもたちが安心して部活動に参加できるよう、ご家庭でも以下の4点に注意していただき、熱中症予防へのご協力をよろしくお願いいたします。

毎朝の体調チェック

朝の段階で「頭痛・だるさ・食欲がない・発熱など」の症状がある場合は、無理をさせずご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

睡眠チェック

睡眠が不足すると、体温調節がうまくできず、熱中症になりやすくなります。中学生は成長期のため、8時間程度の睡眠が理想とされています。夜遅くまでのスマートフォンやゲームは、睡眠の質を下げてしまいます。就寝前の使用時間を短くするなど、ご家庭でもお声かけください。

食事チェック

朝食を抜くと、外気温の影響を受けやすく、熱中症のリスクが高まります。「食欲がない」という日でも、みそ汁等の塩分のあるスープやゼリー飲料などを必ず口にしてから登校するようにしてください。

水筒の持参チェック

十分な量の飲み物をご準備ください。また、塩分を取るためにもスポーツドリンクをセットで持ってくるようにしてください。そして、飲料がなくなるのに備えて、学校の自動販売機で購入できるお金を持参してもらえると安心です。