



気温の高い日が続いています。熱中症予防の対策として、学校生活での服装について以下のように変更致しますのでご確認ください。ご家庭でのご理解ご協力と、お子様へのご指導の程よろしくお願い致します。

## 学校生活の服装について

変更前→体育の授業がない日は「標準服」、体育の授業がある日は「体育着・ジャージ」で登校する。

ただし、指定日は「標準服」または「体育着・ジャージ」で登校し、登校した服装で1日過ごす。

変更後→1学期の終業式までの期間で、体育の授業がない日は「標準服」でも「体育着・ジャージ」でもどちらでも可とする。ただし、体育の授業がある日は「体育着・ジャージ」で登校。指定日は「標準服」または「体育着・ジャージ」で登校し、登校した服装で1日過ごす。

※指定日とは、儀式日や定期考査日、行事日などです。

## 熱中症予防で大切なこと

熱中症予防で自らできることとして、①十分な睡眠と休養をとること、②バランスの良い食事をすること、③衣服を調節し体から熱を逃がすことの3点が大切とされています。

①通気性や吸水性の良い寝具を選んだり、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

②バランスのよい食事を摂り、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。また、スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

③暑いときに人の体は、主に顔や首、手足から熱を放出しています。したがって、室内にいるときは、顔や首、手足を中心に皮膚を露出させると体の熱を逃がしやすくなります。長袖より半袖、長ズボンより半ズボン、自宅では、裸足で過ごすことが良いということです。

急に気温が高くなったことにより、体調不良を訴えて保健室に来室する生徒が増えています。27日(月)の来室者は全員がジャージを着用していました。中学生の多感な時期に肌が見えてしまう等の不安があることはよくわかります。ですが、最優先すべきことは「命」を守ることです。室内でも熱中症によって死亡する例が報道されています。熱中症予防についての理解を深め、「命」を守るために正しい判断をして適切な服装を選び、夏場の体調管理に努めてください。