

保護者の皆様

鶴岡市立鶴岡第四中学校

校長 遠田 良弘

## 熱中症予防対策へのご協力について（お願い）

日頃から本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、心より御礼申し上げます。

さて、標記のことにつきまして、文部科学省及び環境省が示す熱中症対策に基づき、本校では以下のよう  
に熱中症予防に取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 記

#### 1 マスクの着用について

◎基本的には常時マスクを着用するよう指導しています。

- ・冷房のない教室や体育館で授業や活動を行う場合は、間隔を十分確保する等感染予防策を講じた上で、マスクを外すよう指導することがあります。

(1) 運動を行う際には原則マスクを外すように指導します。

- ・マスクの着用を希望するお子さんは、着用して活動に参加させますが、天候や体調により、マスクを外すよう指導する場合があります。
- ・マスクを外す場合は、感染リスクを避けるための行動様式の一環として、間隔を十分確保して活動することを併せて指導します。
- ・暑さ指数（WBGT）を、実測や環境省の熱中症予防情報サイトなどで確認し、必要に応じて、休憩や水分補給の指示及び活動内容の変更を行います。

(2) 登下校時において、熱中症などの健康被害が心配される天候の場合は、マスクを外して登下校する必要があることを指導します。

- ・マスクを外す場合は、周りの人と十分な間隔を確保することや、会話を控えるなどの生活様式についても指導しますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。
- ・このことについては、ホームページに掲載し、熱中症対策の取組について、地域の皆様のご理解を得られるよう努めます。

#### 2 水分補給等について

(1) 多めに飲み物を持参させてください。

- ・水分補給には、深部体温を下げ、速やかに体内に吸収されることが期待される冷えた水がよいとされていますが、スポーツドリンクなども初期症状の回復には効果的であるとされています。部活動でも必要なことを踏まえ、多めに持たせてください。

※昨年同様、スポーツドリンクの粉末も持参可能です。ご検討ください。

(2) 規則正しい生活リズムを心掛けるようお声がけください。

- ・熱中症をはじめとする体調不良を防止するため、十分な睡眠や朝食をきちんと食べることの重要性についてお声がけください。

#### 3 その他

- ・今後体育祭準備のため、屋外で活動する機会が増える予定です。帽子やタオル（汗拭き用と、濡らして体を冷やす用等）、替えのTシャツの持参もご検討ください。紫外線アレルギー等への対応も含め、何かあれば学校にご相談下さい。