

令和6年9月6日

保護者の皆様

松江市立鹿島中学校
校長 山本 一穂

体育祭に向けての熱中症対策について（お願い）

初秋の候 保護者の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
平素は、本校の教育活動に対し、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。
さて、9日（月）より、体育祭に向けた取組が本格的にはじまります。
つきましては、熱中症対策に取り組む必要があります。

ご家庭でも下記のことにご配慮いただき、お子様が万全の状態で体育祭に参加できるようご協力をお願いいたします。

記

1 体調管理

- ① 夜更かしせず、早く寝ること … 疲れを残さないための十分な睡眠を確保する。
- ② 朝食を摂取して登校すること … 暑さに耐えうるエネルギーを確保する。
- ③ 水分補給をすること … 起床後の体は水分が不足するため、朝食時に 200ml 以上の水分を取ること。（カフェインの入っていないもの）

2 こまめな給水

- ① 各自で十分な量の水分を用意する。（2L 以上が望ましい）
- ② 飲み物は、お茶または水、スポーツ飲料に限る。
※スポーツ飲料は、9日（月）～体育祭終了まで持参可。
※スポーツ飲料に対応した水筒を使用する。
- ③ 水筒だけでは足りない場合は、ペットボトルを持ってくるもよい。
ただし、持参したペットボトルは必ず持ち帰る。
※ペットボトルは、9日（月）～体育祭終了まで持参可。

3 服装等

- ① 体操服で登校をする。※体操服登校は、9日（月）～体育祭終了まで。
※活動で汚れる場合があるので、着替えを持ってくるもよい。
- ② マスクを外す。
- ③ 帽子をかぶる。（競技中は外す）
- ④ タオルを用意する。

4 その他

- ・ 共有で使用する熱中症対策用の氷は用意しません。凍らせたペットボトルや保冷剤（首筋やワキなどに当てて冷やすため）、ネッククーラー等を各自で用意してください。
- ・ 自宅で健康観察をおこない、体調不良がある場合は自宅で休養する、活動を見学する等無理をしないようにしてください。

担 当：養護教諭
藤井 紗江
電話番号：82-0318