

令和4年8月22日

保護者様

寝屋川市立三井小学校
校長 澤井 啓士

熱中症対策について

残暑の候、保護者の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。日頃は本校教育活動にご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、熱中症対策として、以下の項目についてお知らせをします。ご家庭で必要に応じて準備をお願いします。また、併せて下記のこと十分に注意していただき、健康管理にご留意いただきますようお願い致します。

記

- ・過労を避け、十分な休養をとりましょう。
- ・早めに就寝するようにしましょう。
- ・早寝早起きをし、生活リズムを整え、朝食を摂るようにしましょう。
- ・登下校など、必要に応じてマスクを外すようにしましょう。

〈飲料用として〉

- ・水筒について、1リットルのお茶では足りない児童も多数います。必要量については、ご家庭で相談の上お持ちください。
- ・スポーツ飲料も持ってきていただいて構いません。凍らせずにお茶と一緒に持ちください。

※スポーツ飲料は糖分がたくさん入っています。通常の水分補給はお茶を基本として下さい。