

令和2年8月26日

保護者の皆様へ

松江西高等学校

校長 塩治 静雄

体育祭における熱中症対策について

皆様には日頃より本校教育活動にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

さて、9月4日（金）開催予定の体育祭に向け、今週から準備や応援等の練習が始まっております。今年は例年以上に気温が上昇しており、新型コロナウイルス感染予防と熱中症予防に留意しての実施となります。本校でも対策や生徒の健康管理については十分な注意を払っていきますが、ご家庭におかれましてもご協力をよろしくお願いいたします。

1. 生活について

(1) 睡眠時間を十分に確保する。(目安は6時間以上)

※睡眠不足は、“熱中症”を引き起こしやすく、また、疲労の蓄積、集中力の低下などによってケガなどを誘発させてしまいます。

(2) 毎日3食の食事を摂る。

※食事を摂らないと体力が持たずに“熱中症”を引き起こしやすくなります。特に朝食は摂取するようにしてください。

(3) 水分をこまめに補給する。

※のどが渇く前に、水分補給してください。

2. 準備するもの

①飲料水（目安は2ℓ）…できればスポーツドリンクや経口補水液が最適です。

②帽子 ③タオル（汗ふき用・首巻き用）

3. 本校の対策

○例年より多くテントを設置し日陰を確保します。

○各組、選手召集所テントにミスト噴霧器を設置します。

○経口補水液を一人1本配布します。

○競技中はマスクを外すよう指導します。

○休憩時間については、気温や湿度によって長めに休憩を確保、クーラーの効いた教室での休憩など、体調管理には十分注意を払っていきます。

○万が一、体調が悪くなった生徒には、十分な水分補給や休養などの対応を行います。保護者へ連絡し迎えをお願いする場合があります。

○毎朝健康観察を行っていますが、体調不良の場合は無理をしないようお願いいたします。また、ご家庭での健康観察も併せてお願いいたします。