

令和5年6月20日

保護者 各位

沖縄県立知念高等学校  
校長 宮城 保

### 親睦運動会の練習における熱中症対策について（依頼）

初夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃より、本校の教育活動に御理解・御協力いただき深く感謝いたしております。

さて、本校では7月下旬頃から、7月開催予定の親睦運動会の練習が本格的に始まります。

蒸し暑い日が続く中、生徒たちは練習に励むこととなります。本校でも熱中症対策や生徒の健康管理については十分な注意を払い行いますが、御家庭でも健康管理への御配慮とご協力をよろしくお願いいたします。

#### 1 ご家庭での生活のあり方について

(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。

(3) 水分をこまめに補給する。

※脱水症は、熱中症の入口です。のどが乾く前に、水分を補給してください。

(4) クーラーは、冷えすぎないようにする。

※室温;26度~28度、湿度;50%以下が望ましいです。

※外気温との差が激しいと、体が暑さに慣れずに疲れやすくなります。

#### 2 ご家庭で準備するもの(体育や練習等がある日は、忘れずに持たせて下さい。)

(1) 飲料水(水筒)・・・水か麦茶を持たせて下さい。

(脱水になると熱中症のリスクが高くなるため)

(2) 帽子(知高帽)・・・屋外で活動するときを使用します。

(3) タオル 2枚(汗ふき用・首巻き用)

#### 3 学校で実施すること

○ 各HRに熱中症対策リーダーを選任して、生徒のコンディショニングチェックやこまめな水分補給について声かけを行います。

○ 毎回、練習前の健康観察を行います。発熱、下痢、ひどい疲労感等、体調が悪い場合には、見学などの対応をいたしますので、本人から担任へ申し出るように家庭での声かけもお願いします。また、ご家庭での健康観察も併せてお願いいたします。

○ 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最善の対応を行いますが、緊急時には保護者の方へ連絡させていただきますので、よろしくお願いいたします。

○ お子様の健康について少しでも気になることがありましたら、担任を通じて遠慮なく御相談ください。

#### 4 その他

「家庭での熱中症対策セミナー(文部科学省後援)」の案内がありますので、ご確認下さい。