

新町小学校だより

～かしこく こころゆたかに

たくましく 生きる新町の子～

第6号

令和2年6月17日

津市立新町小学校

Tel 059-228-5125

マスク着用の「熱中症」にご注意を！

～「学校の新しい生活様式」における熱中症予防～

学校が通常どおりに戻って2週間が過ぎました。給食も始まり、休み時間も、運動場で元気いっぱい遊ぶ子どもたちの姿が見られるようになりました。しかし、先週から急に気温が高くなり、梅雨入りも相まって、今度は「熱中症」の心配をしなければならなくなりました。



学校において「新しい学校生活スタイル」は、少しずつ定着しつつあります。外から教室に入る時は手洗いを忘れずにすることや、マスク着用を心がけること、換気をこまめにする事等、感染症予防に対する子どもたちの意識はとても高いです。でも、気温・湿度が高い中でも、なかなかマスクを外そうとしないため、顔を真っ赤にして遊んでいる子どもの姿もよく見ます。

学校では、次のような熱中症予防をしていますので、ご家庭でも同じような対応をしていただきますよう、ご協力をお願いします。

◇登下校・外遊び・体育の授業では、マスクをしません。



気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高まります。これから熱中症になる恐れのある当分の間は、特に登下校・外遊び・体育の授業などでは、換気や人との間に距離（最低1m）を確保して、マスクを外すよう指導します。

また、登校にマスクをしていないと忘れてしまう子もいますので、予備のマスクをランドセルに入れておいてください。

◇十分な水分を用意しましょう。

マスクを着用すると、体の熱が外へ出されにくく、体内温度は上がります。でも、マスクにより口の中は湿っているため、水分が足りていると錯覚して脱水症状を起こしてしまい、熱中症になる危険性があります。特に今回は、長い期間の外出自粛で、体が暑さに慣れていません。学校では、のどが渇く前のこまめな水分補給を指導していますので、いつもより多くの水分の用意をお願いします。



◇外では、帽子を必ず着用します。



「帽子は暑いからキライ！」という子がいます。でも、体内に熱がこもらないようにするには、強い日差しから身を守り体温の上昇を防ぐことがとても大切です。この、強い日差しから身を守るために効果的なのが「帽子」です。猛暑日では、直射日光が当たる場所と日陰とでは5℃ほど温度差がありますから、脳を直射日光から守るというのは、とても効果的な熱中症対策です。