**熱中症きけん度の掲示がはじまります**

きけんの

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| (あか) | ➡ | の、みのは |
| （オレンジ） | ➡ | こまめに、けいをとりながらをする。するにもしっかりをとる。などのはしない。のをにする。 |
| （きいろ） | ➡ | こまめに、けいをとりながらをする。するにもしっかりをとる。 |
| （みどり） | ➡ | にをつけてをする |
| ほぼ（あお） | ➡ | にをつけてをする |

保護者の方へ

　ご家庭での健康観察のご協力ありがとうございます。熱中症に特に注意の必要な時期となりました。ご家庭でも予防対策をとっていただきますようよろしくお願いいたします。以下のことにご留意ください。

・睡眠や食事も、熱中症を予防するうえで重要です。しっかりとるようにしてください。

・暑さになれていない今の時期は、熱中症になりやすいです。エアコンを効かせすぎないようにしたり外にいくなどし、徐々に暑さに慣れるようにしてください。

・水筒は足りないことがないように大きめのものをご準備ください。熱中症予防飲料やスポーツドリンクを入れてきていただいても構いませんが、それだけにならないように合わせてお茶やお水もご用意ください。麦茶はノンカフェインでミネラルを含んでいるので、お茶の中で熱中症予防に向いています。

・かみの毛が結べる程度の長さの場合は、結ぶようにしてください。首とかみの毛の間に熱がこもることが原因のケースが多いです。

・肌着は汗を吸い取るものにしてください。暑い時にすぐ脱げるように、着脱しやすい服装で暑さの調整ができるようにしてください。