

令和元年 8 月 28 日

保護者 様

宇治市立西宇治中学校  
校長 岩 崎 正 樹

## 体育大会における熱中症の予防について

残暑の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。  
平素は、本校教育活動の推進にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。  
さて、9月7日（土）に体育大会を開催しますが、心配されるのが「熱中症」です。そこで、その予防策として下記のように取り組みたいと存じます。保護者の皆様には、お手数をおかけしますがご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

### 記

#### 1 学校が行う予防策

(1) 練習時より帽子を着用するよう指導します。

※ 帽子は、ご家庭にある華美でないものや部活動で使用しているもの。形は問いません。  
帽子がない場合は、フェイスタオルを頭にかぶることも可とします。

(2) 体を冷やすために濡れたタオルを首にかけることを推奨します。

※ 市販のネッククーラー等も可とします。

※ 練習時、当日の開・閉会式、応援席に座っているときなどに可とします。

（生徒の安全を確保するため、競技中の帽子及びタオルの着用は禁止します。）

※ グランドにある水道の蛇口数が少ないため、体育大会の当日、タオルを濡らしてよいのは、「朝、応援席に移動するまで」と「昼食時」のみとします。

(3) 体育大会当日は、生徒応援席に「テント」及び「ミストシャワー」を設置する予定です。

(4) 時間短縮を図るため、ブロック種目<綱引き>及び<棒引き>では、3・4位決定戦を実施しません。

#### 2 ご家庭にお願いする予防策

(1) 十分な睡眠と朝食の摂取、バランスの良い食事をお願いします。

(2) お茶やスポーツドリンク（経口補水液を含む）を多めに持参させてください。

※ 水筒で持参することを推奨しますが、ペットボトルのまま持つてくることも可とします。また、凍らせて持参することも可としますが、必ずペットボトルは持ち帰るようご家庭でもご指導ください。

※ スポーツドリンクには塩分のほか糖分も多く含まれているため、多量に摂取することがないようご家庭でもご指導ください。

※ 生徒の安全を確保するため、生徒が自宅に取りに帰ったり、自動販売機等に買いに出たりすることは禁止しています。必ず多めに持参させてください。なお、体育大会当日不安な場合は、昼食時に追加の飲み物をお子様にご手渡ししていただいても結構です。

#### 3 その他

熱中症を予防するためには、こまめに水分補給することが大切です。そのため本年度より体育大会当日に給水タイムは設けず、放送等により喉が渇く前に水分補給することを指導していきます。従って、例年PTAより提供されていまして缶入りスポーツドリンクの配布はありませんのでご注意ください。