



令和8年5月
熱中症対策
特集号

気温や湿度が高くなる季節は、熱中症のリスクが高まります。子どもたちが安全に過ごせるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

水分と傘を忘れずに！

- ・お茶、水、スポーツドリンクのいずれかを、多めに持ってきてきましょう。
- ・日傘の使用が望ましいです。



白色の雨傘には、暑さや熱を遮る効果がないという調査結果が出ています。(日傘や黒色の雨傘では、傘の中の暑さ指数が約1℃下がっているそうです)
雨傘を使用する場合、白色や透明部分の多い傘は避けましょう。

熱中症対策グッズを活用しましょう

学校で使用していいものは、ネッククーラー、ハンディファン、保冷剤、冷やしタオルです。



塩分タブレットについて

アレルギー成分を含むものもあるため、学校へ持ってくることはできません。

※ スポーツドリンクの粉末タイプを持ってきて、学校でつくることもやめましょう。

規則正しい生活を心がけましょう

特に、朝ごはんを食べること、十分な睡眠をとることが大切です。

おうちの人とチェック！

- ☑ 体調を確認しましょう。調子の悪いところはないですか。
- ☑ 朝ごはんを食べましたか。水分はとりましたか。
- ☑ 水筒は持ちましたか。特に暑そうな日は、多めに準備しましょう。
- ☑ 傘はもちましたか。
- ☑ 暑さ対策グッズは持ちましたか。