

令和8年5月22日

保護者のみなさまへ

名張市立名張中学校  
校長 福島良和

### 熱中症対策についてのお願い

新緑の候、日頃は本校の学校教育並びに学校運営につきまして、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、体育祭や中体連名張市大会を控えたこの時期、急激な気温の上昇により、夏日に近い暑さが続くことや一日の寒暖差が大きくなる場合があります。特に、気象状況の変化に身体がついていかなくなり、生活リズムが整わないことも考えられます。このような状況下において、生徒の体調管理について十分に注意を払っていただきますようお願いいたします。

熱中症は「命に関わる重大な問題」であるため、運動中に水分補給の時間を設けたり、下記の内容について指導したりするなどの対応を行ってまいります。今一度、保護者のみなさまには、下記の内容についてお子様とお話をしていただき、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 記

- 水分補給のための水やお茶の増量持参に加えて、できるだけ水分と塩分を効果的に摂取できるスポーツドリンクの持参を可とします。また、管理棟1階にウォーターサーバー1台を設置していますので利用することができます。
- 運動をする時は、必ずマスクを外してください。
- 屋外では、できるだけ帽子（華美なものは避ける、運動に適したものなど）を着用する。
- 体操服の上着を着たまま運動している生徒が多いため、上着を脱ぎ半袖体操服を着用し体温を下げるようにしてください。
- 朝食摂取や十分な睡眠や休息・休養の確保等、規則正しい生活に心掛ける。
- 運動や部活動時に体調が悪い時は、無理をせずに休憩や見学をする。
- 気象状況によっては、体操服での登校を可とすることがあります。その場合は、改めて連絡いたします。