

平成 26 年 5 月 1 日

保護者 様

福岡市立警固中学校

校 長 中 村 浩

## 学校における紫外線対策および健康管理について

薫風の候、保護者の皆様には、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、校内では子どもたちが体育会にむけての練習や部活動など、一生懸命に励んでいるところ  
です。しかし、この時期は太陽紫外線の量も多いため皮膚の炎症をおこしたり、疲れやすい状況  
になりやすくなります。

そこで、学校生活の中での事故や病気の予防という点から日常の健康管理や紫外線対策には、  
ご家庭でも十分にご配慮くださいますようお願いいたします。

### 記

(1) 紫外線対策については十分に注意してください。

①帽子をかぶりましょう。・・・白帽子

②日焼け止めクリームについて健康上必要な人は、担任に届けてください。

・日焼け止めクリームは刺激性の強い物があり、肌に合わないこともあるので十分に  
注意が必要です。(肌色のファンデーションのような物は禁止)

・日焼け止めクリームは家で塗ってきてください。

③肌が敏感な人は、長袖のジャージなどの着用について、担任に届けて使用しましょう。

(2) 生活リズムを整え、睡眠をしっかりとりましょう。

(3) 朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。(貧血や体調不良の原因になる)

(4) けがの予防に努めましょう。(手足の爪を切る・裸足での走行禁止)

(5) 気温が高く、汗をかきやすいのでタオルを持ってきましょう。また、運動中は水分補給  
が大事です。水筒にお茶を持って来ましょう。(ペットボトルも可ですが、タオルやホル  
ダーで巻いて使用し、必ず持ち帰ること)

※近年の紫外線増加で、日焼けによる炎症で皮膚科を受診する生徒も増えています。学校では  
屋外活動時は、日陰での適度な休憩をとるなど、配慮しながら指導をしています。

上記の件につきましては、ご家庭のご協力をお願い致します。なお、学校での活動中のけが  
や日焼けなどで受診された場合は、担任までお知らせください。