

令和4年5月27日

保護者 様

鹿嶋市立三笠小学校長 谷田川 千明

熱中症、感染症予防のための水分補給について（水筒持参のお願い）

若葉の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、今後、徐々に気温の上昇が予想され、熱中症の危険性が高まります。つきましては、水分補給のための水筒持参にご理解とご協力をお願いします。

熱中症は、こまめな水分補給や休養などの適切な対策をすれば予防できる疾病であり、万が一発症した場合でも、迅速かつ適切な処置を取ることによって回復します。

学校でも熱中症予防対策を行っていきますが、ご家庭におかれましても、朝食摂取や規則正しい生活、十分な休養と睡眠を取ることを心掛けるなど、体調を整えさせるようご留意ください。

なお、のどの乾燥を防ぐことは感染症予防にも有効です。お子様がこまめに水分補給をできるようにするため、1年を通して水筒の持参をお願いしたいと思います。

お忙しいところ大変恐縮ですが、子供たちの健康、安全のため、ご協力をお願いします。

記

- 1 実施目的 熱中症、感染症予防のため
- 2 実施期間 1年を通して
- 3 水筒の中身 水、麦茶、スポーツドリンクなど（ジュース類は不可）
 - ※ 熱中症予防のための水分補給は冷たいものがよいとされています。ただし、気温が高いときや症状があるとき以外は、常温でも構いません。
- 4 その他
 - (1) 気温が高くなる6～9月は必ず持たせていただきますようお願いいたします。
 - ※水筒はご家庭で用意できるもので結構です。
 - ※ペットボトルを持たせる場合は、カバーをつけてください。
 - (2) 水筒の中身は毎日入れ替え、洗浄し、清潔にしてください。
 - (3) 気温が高いときや運動量が多いとき等、汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクが適しています。お子様の体調や気温などによりご判断ください。普段の水分補給は、水やお茶などで問題ないと言われています。（カフェインを含むものは利尿作用があるため、飲み慣れている人以外は避けた方がよいと言われています。）
 - (4) スポーツドリンクは、大量にとることにより、むし歯や肥満、ペットボトル症候群などを引き起こす危険性があります。必要時以外は、糖分を含まないものをとることをお勧めいたします。また、飲んだ後は、歯みがきやぶくぶくうがいをする等の対応をお願いします。

スポーツドリンクについての注意点

① **スポーツドリンクの飲み過ぎはむし歯の原因になります！**

スポーツドリンクには板チョコ1枚分に相当する糖分がふくまれています。また、スポーツドリンクに含まれるクエン酸などの酸性物質と糖分が合わさると、むし歯菌の働きを助けるため、歯が溶けやすくなってしまいます。

スポーツドリンクを飲んだ後は、歯をみがく、口をゆすぐなどをしっかりと行うことが大切です。

② **水筒の中身は、お子様の体調や気温などによりご判断ください。**

普段の水分補給は水や麦茶などで十分ですが、運動量が多いことが予想される時、気温が高い日などは、熱中症予防のためスポーツドリンクを入れていただいても構いません。