

保護者の皆様へ

令和3年8月6日

行橋市立今元小学校

校長 六枝 英毅

## 熱中症予防について

猛暑の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

夏休みが明けても、気温や湿度が高い状況が続くことが見込まれます。今年度も感染症対策をしながら同時に熱中症予防を行う必要があります。本校においても下記の通り児童に指導しますので、ご家庭に置かれましてもご承知おきいただくとともにご対応願います。

記

### 1. 学校での飲料について

- ・各自で水筒を持参し、こまめに水分を補給するようにします。（ドリンクの量については、ご家庭でしっかりと話し合い、足りなくなることはないようご注意ください）
- ・お子さんの健康上、気になることがある場合、お茶に加え、スポーツドリンクや経口補水液も可とします。その際は、担任に連絡帳などでご連絡ください。

※ただし、オレンジ・レモン等の味付き、またはジュースや炭酸飲料は絶対に持たせないでください。

また、スポーツドリンクの持参を推奨するものではありません。（※スポーツドリンクについては下記参照）

- ・飲むのは自分の水筒のドリンクのみにします（人のものを飲まない）。

### 2. マスクの着脱について

- ・体育時には、マスクを外して活動します。（移動時はマスク着用、直前に外すようにします。）
- ・休み時間はマスクを着用しますが、息苦しい時は密にならないところでマスクを外してもよいと指導しています。

### 3. その他

- ・必要に応じて、通気性のよい服装や冷感マフラー等（必ず記名）の使用など、体温の上昇を防いでください。ただし扇風機型のものは持たせないようにお願いします。

**※ご不明な点がある場合は、学校までお問い合わせください**

## スポーツドリンクについて

・スポーツドリンクには糖分が含まれており、休み時間の度に飲むことで虫歯や肥満といったリスクも心配されます。市販のスポーツドリンクを水で2倍に薄めたものでも熱中症予防には効果がある、ということです。一方で、速やかな水分補給のためには糖分が含まれている飲料が望ましい、という意見もあります。ご家庭で十分に話し合ってください。

・基本的には、金属製の水筒は内部がコーティングされているものがほとんどですが、金属製の水筒の内側にキズなどがある場合に、酸性の飲料を入れると金属イオンが溶け出し、風味が変わってしまうことがあります。症例は報告されてませんが、めまいなどの中毒症状を起こすことも考えられる、とのこと。