

令和元年5月14日

保護者 様

さくら市立押上小学校長

## 熱中症予防のための飲み物の持参について

5月に入り、急に暑くなる日が多くなってきました。これからますます暑さも厳しくなることが予想され、本校でも、熱中症対策を考えております。

例年、熱中症予防のため飲み物の持参をお願いしていましたが、今年度は、荷物の軽量化と水筒の衛生管理の必要性を考慮し、児童の水分補給は、学校の水道水で対応したいと思っております。つきましては、下記をお読みいただき、御協力くださいますよう、お願いいたします。

### 記

基本的に児童の水分補給は、水道水で行いますが、各御家庭で判断し、水筒を持参しても構いません。その際、以下のことに御注意ください。

1 飲み物の種類 麦茶 または スポーツドリンク

2 持参可能期間 令和元年5月15日～9月28日

### 3 お願い

(1) 水筒には、**必ず名前を付けて**ください。

(2) 水筒の**衛生管理を徹底**させてください。

・前日の飲み残しは持たせない

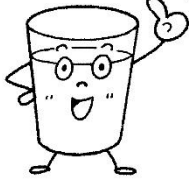
・**1週間に1回以上**は、水筒内、飲み口（コップ）等を**熱湯で消毒**する

(3) スポーツドリンクは、体育の授業や陸上練習があるときなど、運動をする際に持参することをおすすめします。飲み過ぎはカロリー過多になりますので、御注意ください。

4 その他 裏面を御覧ください。

のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



**水分補給は何を飲む?**

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



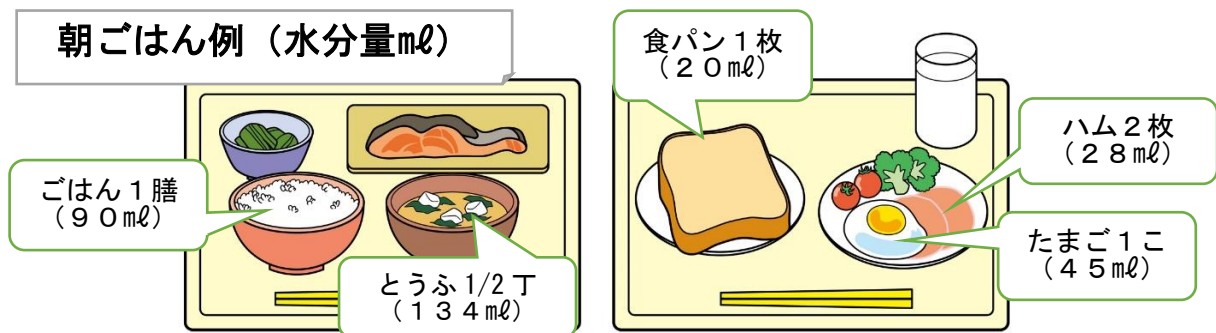
## ★ 朝ごはんをたべよう ★

熱中症予防という『こまめな水分補給』が今では常識になってきていますが、実は“食事をしっかり食べる”ことも、“水分補給”につながっています。就寝中は体重や気温などにもよりますが約500mlの水分が汗などで蒸発と言われており、起床時の体内は「水分不足」の状態です。

特に、朝食は熱中症予防の面でも“水分補給”の役目になっています。朝食で大事なことはもちろん『バランスのとれた食事』ですが、水分補給の観点から以下の2点にも気を付けてみてください。

- ① 必ず汁物をつける    ② 水分やミネラルの多い野菜や果物も食べる

**朝ごはん例 (水分量ml)**



食品	水分量 (ml)
ごはん 1膳	90
とうふ 1/2丁	134
食パン 1枚	20
ハム 2枚	28
たまご 1こ	45

ところで、食事から水分はどのくらい摂れると思いますか？食事の量にもよりますが、一般的に 1食約500mlの水分が摂れます。500mlのペットボトルの水を一度に飲むには、よほどののどが渇いていないと難しく、飲めたとしてもその後、胃の中がチャボチャボした感じになりますが、食事からの水分補給でならそのような違和感はありません。