

令和元年 7 月 19 日

保護者 様

舞鶴市立白糸中学校
校長 廣瀬 直樹

熱中症防止に関わる給水について

盛夏の候 保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝にてお過ごしのことと存じます。平素は本校教育にご協力とご理解をいただきありがとうございます。

さて、ご承知のように昨年度は全国各地で記録的な猛暑となり、これまで以上に熱中症が社会問題化しました。本校といたしましても、保健室にスポーツドリンクや OS-1（経口補水液）の常備や保健だより等を通じ、睡眠を十分にとることや、こまめな給水等と呼び掛け、対策を取ってきました。しかし、夏休み中や体育祭活動期間中は、活動の時間も長く、普段以上に水分補給が必要になります。そこで学校薬剤師の先生とも相談し、期間限定ではありますが、スポーツドリンクの持参を可とすることとします。下記のアドバイスも参考にいただき、必要な場合はお茶と併用する形でご準備いただければと思います。趣旨をご理解いただきご協力のほどよろしくお願いいたします。

記

【期 間】

夏季休業中（部活動時）～体育祭取組期間（体育祭当日）まで

【学校薬剤師さんからのアドバイス】

- ・炭酸入りの飲料は持参しないでください…夏は暑さで容器が破裂することもあります。
- ・スポーツドリンクは種類が多く販売されていますが、学校では熱中症予防のための補水を目的としており、マメに飲めるよう「シンプルな味付け」の製品を選んでください。
- ・部活中は、屋内・屋外の活動に関わらず、顧問の指示を待たず各自の判断で自由に飲水を行い減少した体内の水分や塩分を補給してください。
- ・スポーツ飲料に頼りすぎると、糖分の過剰摂取につながるため、必ずお茶や水と併用すること。
- ・麦茶に一つまみの砂糖と塩を入れ自作の補水液を作ることも可能ですが、甘すぎず・塩辛すぎず過剰摂取を避けるため、必ず「うす味」にしてください。
- ・効率よく水と塩分を体内に取り込むには「浸透圧」という科学的な根拠が大切であり、適度な糖分が加えてありますが、発汗量が多い時には甘さが少ないハイポトニック飲料が望ましく、安静時や発汗量が少ない時は甘めのアイソトニック飲料が適していますが、あと口を考えると甘さ控えめな製品をお勧めします。
- ・市販品は多くの種類がありますので参考ですが、糖分濃度が 6 % 程度で甘めの製品にはポカリスエット、5 % 程度では miu プラススポーツやアクエリアスやグリーンダカラ、3 % 程度ではスーパーH₂O やポカリスエットイオンウォーター、1 % 程度のハイポトニック飲料ではアクエリアスゼロや塩 JOY サポートがあります。ボトルに記載の成分表を参考に選んでください。