

令和6年5月17日

保護者の皆様

岡崎市立大門小学校
校長 紀平 高之

熱中症予防のためのスポーツドリンクの持参について

薫風の候、保護者のみなさまには、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は本校の教育活動にご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、本校では熱中症対策として、夏休みにおける部活動や9月までの平日において、水筒の中身を「スポーツドリンクを薄めた飲み物」または「経口補水液」として持参してもよいとしています。

今年は、早くも暑い日があり、今後、厳しい暑さが予想され、熱中症が大変心配されます。そこで、水筒の中身を「スポーツドリンクを薄めた飲み物」または「経口補水液」として持参することを適用し、全校児童を対象として推奨します。但し、運動量の少ないお子さんが多量に摂取しすぎると肥満の原因になります。ご注意ください。

具体的な使用方法として、下記にお示ししましたので、保護者の皆様のご理解・ご協力をお願いします。



記

【使用方法・注意】

○スポーツドリンクは、水筒またはペットボトルカバーに必ず入れて持ってくる。

※ パック入りのスポーツドリンクは、持ってこない。

※ 水筒にスポーツドリンクを長時間入れておくと、金属が溶け出して中毒を起こすことがあるので注意する。

○スポーツドリンク以外のジュースは持ってこない。

○スポーツドリンクの粉は持ってこない。

○スポーツドリンクとお茶を両方もってくるとよい。

●期間は5月から9月末日までとする。ただし、気候によっては期間を変更する場合もある。

この対策が過剰なカロリー摂取、虫歯、甘味によるのどの渇きなどにつながらないよう、学校でも声かけをします。ご家庭でも、バランスのよい飲み方についてお口添えください。）

*スポーツドリンクの作り方の一例

①水 1リットル ②塩 1.5g(ペットボトルキャップ 1/3) ③砂糖 (または蜂蜜) 20g ④レモンまたはグレープフルーツ汁少量 (砂糖や塩や果汁の量については、個人に応じて入れられるとよい)

○市販のスポーツドリンクは、糖分がジュース並みに多く含まれているため、継続して多く飲むと虫歯の原因になることも考えられる。体調や運動量を考慮して水で薄めるとよい。

例：スポーツドリンクを2～3倍に水で薄めて、塩 1.5g～3g(ペットボトルキャップ 1/3～2/3)を入れる。

*経口補水液 (けいこうほすいえき) とは？

「飲む点滴」とよばれている。「食塩」と「砂糖」を一定の割合で水に溶かしたもの。スポーツドリンクに比べて糖分が少なく水分補給に優れている。用途は、熱中症予防や治療、暑さや運動による大量発汗時、下痢等による脱水症状時に効果的。

調剤薬局や病院の売店等で販売されているが、家庭でも簡単に作ることができる。

*経口補水液の作り方の一例

①水 1 リットル、②砂糖大さじ 4 杯半、③食塩小さじ半分で、簡単に経口補水液を作ることが出来る。※果汁(レモン汁)等を少量加えるとカリウム補給にもつながり、一層おいしく飲める。

経口補水液の作り方

- 

砂糖40g(上白糖大さじ4と1/2杯)と食塩3g(小さじ1/2杯)を湯冷まし1リットルによく溶かす。


- 

かき混ぜて飲みやすい温度にする。


- 

果汁(レモンやグレープフルーツなど)を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



なお、経口補水液として市販されているものもありますので、お子さまの急な嘔吐や下痢に備えて常備しておくとい良いでしょう。



詳しくは医師にお尋ねください。