

令和 6 年 6 月 4 日

保護者の皆さま

新野中学校長 岡田 栄司

熱中症対策における水分補給について(お願い)

時下、保護者の皆様方にはますますご健勝にてお過ごしのことと存じます。日ごろは本校教育活動に多大のご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、気温や湿度が高い季節となりました。熱中症予防のために、学校生活でこまめな水分補給をすることが必要不可欠です。

健康面や生徒指導上の観点から、本校では下記のように生徒に呼びかけております。保護者の方にもお知りおきいただき、水筒等、必要な物をご準備くださいますようお願いいたします。

子どもたちの学校生活を健康安全で充実したものにするためにもご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- ・水分補給のために水筒を持ってきました。
- ・水分(水・麦茶など)は基本的には水筒に入れて持参します(原則ペットボトルは不可)。
- ・部活動等で多くの水分が必要な場合は大きめの水筒や 2 本持ちでもかまいません。
必要な量を持ってきました。
- ・容器が足りない場合などでやむをえずペットボトルを持ってくる場合は、必ずカバーを付けましょう(飲み終えたペットボトルは持ち帰って処分しましょう)。
- ・体育館横の自動販売機は、原則学校生活では使用しません。

【 日常の水分補給に適した飲み物 】

日常の活動での水分補給は水や麦茶がよいとされています。

水の代わりにスポーツドリンクを飲むのはおすすりできません。激しい運動などでの発汗や疲労がないのにスポーツドリンクを多量に飲んでいると、塩分や糖分を取り過ぎることがあります。

特にスポーツドリンクに含まれる糖分は炭酸飲料よりも多い場合もあり、多量に飲むことで「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病に陥る危険もあると言われています。

また、空腹になりづらく、1 日 3 回の食事をしっかりと食べることができなくなることがあります。

学校生活に必要なミネラルは、朝食で「味噌汁」や「牛乳」,「夏野菜・果物」などをきちんと摂ることで十分まかなえます。午後に必要なミネラルも、給食をしっかり食べる事で補うことができます。

運動部等の練習で 1 時間以上激しい運動をする場合の水分補給はスポーツドリンクが良い場合もありますが、授業の合間など「普段の水分補給」には水や麦茶を持ってきました。