

令和 4 年6月23日

保護者の皆様

富田林市立錦郡小学校  
校長 阪口 健治

## 熱中症予防(スポーツドリンク・マスク)について

夏至の候、平素は、本校教育活動に多大なるご支援ご協力いただきありがとうございます。

さて、6月も半ばを過ぎ気温とともに湿度も高くなってきました。熱中症予防として以下のような対策を実施しますので、ご理解とご協力のほどよろしく申し上げます。

### 【スポーツドリンクについて】

- ① お茶もしくは水を1本目として必ず持ってくる。
- ② 必要であればスポーツドリンクを2本目として持ってきてよい。
- ③ ペットボトルで持ってくる場合には、必ず見やすいところに記名する。
- ④ 飲み終わったものや飲みかけのものも、毎日持ち帰る。
- ⑤ 持参期間は運動会終了までとする。

大量の汗をかいた場合、水分とともにミネラル類の補給が必要であり、スポーツドリンクは、クエン酸、糖分を多量に含んでいるので、水分と塩分を補給できるだけでなく、疲労回復にも効果的と言われています。

ただし、スポーツドリンクには、500 ミリリットルのペットボトル 1 本中、30 グラム以上の糖分が含まれているものもあるので、のどが乾いたからと言って、麦茶がわりにスポーツドリンクを飲み続けていると、糖の過剰摂取による肥満や虫歯になる危険性があります。また、酸性度の強い飲料なので、酸で歯のエナメル質の表面が溶ける可能性もありますので注意が必要です。

このことから、上記事項に留意したうえでお子様の健康状態に応じてスポーツドリンクの持参についてご家庭で判断して下さい。

### 【マスクについて】

感染症予防も気になるところですが、厚生労働省、文部科学省からは、熱中症も命の危険があることから、熱中症対策を優先するよう通知されていると以前お伝えしたところです。しかしながら、児童はマスク生活に慣れ、暑い屋外でもマスクのまま運動や登下校をする姿が見られます。症状に気づいたときにはかなり悪化しているということもありますので、そうなる前に学校では外すよう声かけをしています。ご家庭でも暑い日の登校の際は距離をとってマスクを外すようお声かけいただきますようお願いいたします。