

保護者の皆様

酒田市立広野小学校

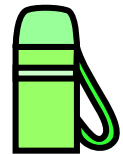
校長 齋 藤 太

熱中症の予防について〔再案内〕

残暑厳しき折ではありますが、皆様には、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。保護者の皆様にはたくさんのご協力とご支援をいただき、ありがとうございます。

さて、今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、マスクを着用した学校生活が続いております。熱中症対策として、昨日、児童全員に透明マスクを配付し、室内の授業時には着用するようにしていますが、その他にも十分に注意が必要となります。以前お伝えしておりますが、次のことについても、各ご家庭でもご協力をお願い致します。特に、水筒持参と帽子着用については、徹底していただけるとありがたいです。

- 1 朝ごはんを食べて、水分と栄養をしっかり補給しましょう。
- 2 早寝を心がけて睡眠時間を充分にとり、疲れを残さないようにしましょう。
- 3 必要に応じて汗ふきタオル、着替えのTシャツや靴下類を準備しましょう。
- 4 こまめに水分をとりましょう。水分補給のために水筒を持たせて下さい。
 - 水筒を持たせる際の留意点（詳しくは、裏面をご覧ください。）
 - (1) 期間のめやす： 9月中旬まで（状況に合わせてご判断ください）
 - (2) 水筒の中身： 熱中症予防に適した飲み物（裏面詳細参照）
 - (3) 注意事項： 下記と裏面を参照の上、体調に合わせて水筒を持たせて下さい。
 - ① 水筒を持ってくるときは、ケガや事故のもとにならないように、手には持たず水筒をバックに入れたり肩にかけたりして、安全に気をつける。
 - ② 水筒は、毎日持ち帰って洗い、清潔に使う。
 - ③ 休み時間に飲ませるので、授業中はロッカーに置いておく。
 - ④ 水筒の本体・ケースには必ず**名前を書く**。
- 5 登下校や校外での活動時は、帽子をかぶります。距離をとりマスクを外しても構いません。
 - 帽子着用の留意点（直射日光が直接頭に当たることを極力防ぎましょう。）
 - (1) 期間のめやす： 9月中旬まで（状況に合わせてご判断ください）
 - (2) 帽子の種類等： ご家庭にあるもの（新たに購入する必要はありません）
 - (3) 注意事項： 晴天時や気温の高い日は、下記状況下で帽子を着用する。
 - ① 登下校時及び休み時間の外遊び時（帽子の指定は特にありません。）
 - ② 屋外での体育や校外行事の際に、活動内容に合わせて（下学年は、紅白帽子。上学年は、登下校時に使用する帽子で構いません。）



《広野小学校での行動の留意点》…熱中症予防及び新型コロナウイルス感染症対策を考慮して

- 1 屋外活動の際は、距離をとりマスクを外す。
 - 〔 登下校 ・ 花壇や畑の水やり ・ 休み時間の外遊び ・ 屋外体育 〕
- 2 授業と授業の間の休み時間ごとに、十分な換気をしてマスクを外し、水分補給を行う。
 - ※ 但し、会話をする際には、必ずマスクをつける。
- 3 エアコン使用時は、対角線状に窓とドアを開け、扇風機も使用し換気に気をつけ、適正な室温を保つ。エアコンの吹出口の下の子どもの体調に留意する。（冷えやすいときは羽織る物を用意してください。）
 - ※ 市内に感染者がなく、健康観察シートで状況を把握できている間
 - ※ 近隣に新型コロナウイルス感染症の陽性者が発生するなど状況が変化したときには、変更の可能性があります。感染者や濃厚接触者の情報があればお知らせください。

(おうちの方へ) = 水筒を持たせるときの留意点 =

水道水でも水分は十分に摂取できますが、気温の高いときは、氷を入れた冷水の方が、深部体温を下げる効果があり、胃に留まる時間が短いので水を吸収する小腸に速やかに移動します。

盛夏の運動時などで汗をたくさんかくときには、ほんのひとつまみの塩を入れると、汗で奪われやすいミネラルを補給できます。

熱中症予防の飲料物の適切性比較

種類	準備しやすさ	効果	備考
水	○	○	
麦茶	○	○	
緑茶			カフェインが含まれるため最適ではない
経口補水液		○	塩分・糖分を含む。運動時等。
スポーツドリンク		○	塩分・糖分を含む。運動時等。

水分補給の留意点

- ◇ 軽い運動程度であれば、氷を入れた水や麦茶での水分補給で十分です。
- ◇ 運動量が多かったり、大量に汗をかいたりする場合には、経口補水液やスポーツドリンク、一つまみの塩を入れた水や麦茶での水分補給も有効です。

(熱中症環境保健マニュアル 2018 より 環境省)

ただし、スポーツドリンクは、糖分を多く含むため、次のようなデメリットもあります。

- ① むし歯のリスクが高まる。
- ② 肥満になりやすくなる。
- ③ 糖分で満腹になり、食欲が落ちるため、栄養バランスの良い食事が食べられなくなり、かえって熱中症を招く。
- ④ 金属製の水筒は、スポーツドリンクの酸が小さな傷から金属を溶かし、食中毒を招くことがある。
- ⑤ 常時摂取することで「ペットボトル症候群」という急性糖尿病を招くことがある。
(糖尿病の症状) ・ のどのかわき、だるさ、体重の急な減少など。
・ 重症になると、腹痛、おう吐、意識混濁、昏睡状態から死亡することもある。

○代表的なスポーツドリンク、経口補水液の糖分量は次のとおりです。

なお、小学生の一日当たりの砂糖摂取量は20～25gが適切です。

スポーツドリンク・経口補水液の糖分量

商品名	500ml あたり	100ml あたり
ポカリスエット	31.0g	6.2g
アクエリアス	23.5g	4.7g
グリーンダカラ	24.5g	4.9g
OS-1	12.5g	2.5g

※人工甘味料は、却って肥満を招くなど健康への様々な影響が検証されています。

こうしたことをふまえて、スポーツドリンクを使用するときは常時にならないようにうすめたり、飲んだ後はうがいをしたりするなどの配慮が必要なようです。ご家庭でよく話し合われて検討くださるようお願いいたします。