

令和3(2021)年5月10日

保護者の皆様へ

天理市立二階堂小学校

校長 今西 聡

高温時における児童の水分補給等について

新緑の候、保護者の皆様方におかれましては益々ご清祥のことと、お慶び申し上げます。平素は、本校教育にご支援・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、熱中症対策として10月末までの間、水分・塩分補給について下記のように対応させていただきます。ご協力、よろしく申し上げます。併せて、日々の十分な健康観察、健康管理につきましても、よろしく申し上げます。

記

[学校に持ってきてもよい飲料水について]

・ 基本的にはお茶を持参する。その上で薄めたスポーツ飲料を持参してもよい。

※ 市販のスポーツ飲料等は糖分がたくさん含まれているものが多く、血糖値の上昇から食欲不振になりやすく、また、飲み過ぎると糖分の過剰摂取にもつながります。学校に持ってくる場合は、できるだけ薄めたものを持たせてください。

※ スポーツ飲料等の中には、熱中症予防に必要な塩分(ナトリウムイオン)が含まれていないものもありますので、塩分(ナトリウムイオン)の含まれているものを持たせてください。

※ 午前中で水筒の中身がなくなっていることがよくありますので、学校に持参する飲水量は、1リットル～1.5リットル必要です。

家庭にあるものでできるスポーツドリンクの作り方

- ・ 水 … 1リットル
- ・ 塩 … 小さじ1
- ・ 砂糖 … 大さじ3 (ハチミツでもよい) →味をみて適量で
- ・ レモン汁… 半個～1個分[適量] (リキッドレモンでもよい)
→ クエン酸1つまみでもよい