

家庭数

令和6年（2024年）7月8日

保護者様

西宮市立津門小学校
校長 辻村 隆

熱中症対策について（お知らせとお願い）

保護者の皆様には、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育活動にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

熱中症対策（水分補給等）について下記のように対処していきたいと思います。

ご家庭と学校が一体となり、安全な学校生活が送れますよう、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

記

○ 飲み物について

1. 学校では「麦茶等」を基本としますが、体調に合わせて、電解質を含んだスポーツ飲料も持参可とします。また、お茶と併せて、スポーツ飲料を持たせていただいて結構です。
2. ただし、以下の点にご留意ください。
 - ① 熱中症対策として、期間を7月9日（火）～10月17日（木）までとします。
 - ② 衛生面に配慮し、回し飲み等は禁止とします。
 - ③ スポーツ飲料は、水筒などの入れ物にうつして持たせてください。

○ その他

熱中症対策は、飲料だけに限ったことではありません。学校では、健康観察や休養、冷房の活用など、あわせて行っています。ご家庭でも規則正しい生活を心がけ、睡眠時間を確保し、朝食等をしっかりとって登校するように、ご協力をお願い致します。

裏面に熱中症について載せていますので、ご家庭でお子さんをご確認ください。

熱中症をふせぐために

～ご家庭でお子さんと一緒にお読みください～

注意が必要な熱中症になりやすい人

まだ体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。ふだんからすいみんと食事をしっかりと、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

注意すべき人

- ・体が暑さになれていない
- ・太り過ぎ
- ・すいみん不足
- ・体調が悪い
- ・げりや発熱をしている



スポーツドリンクは大切、でもとりすぎには要注意！

暑い日乗り切るためにスポーツドリンクはかせない飲み物です。これから熱中症予防に学校へ持ってくる人もいます。

しかし、スポーツドリンクには、体に必要な塩分の他にたくさんの砂糖も含まれています。成分表示を見てみましょう。砂糖は多くの製品で『糖分』ではなく、『炭水化物量〇〇g』と表示されています。中には500mlでスティックシュガー10本を超える砂糖が含まれているものもあります。スポーツドリンクをとりすぎると、1日に必要な砂糖の量をこえてしまい、虫歯や生活習慣病の原因になることもあります。

のどがかわいたからといって、ガブガブ・ゴブゴブと一気に飲んでしまいがちですが、糖分が多いのですぐのどがかわいてしまいます。

スポーツドリンクはガブガブ飲まず少しずつ、ゆっくりと。また水筒に6割ほどスポーツドリンクを入れ、氷や水で薄めて飲むといいです。お茶に一つまみの塩を入れるという方法もあります。



こんな方法もあるよ！おしっこの色を確認してみよう！

濃い色のおしっこは水分不足のサイン。今日から、毎回自分でチェックしてみましょう。