

暑さ対策のための「健康管理」について（お願い）

新緑の候、日頃は本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、気温が上昇し、お子さまの健康にも気を遣われていることと思います。本校におきましても、常に気象予報に注意しながら、エアコンと扇風機の使用、体育の時間帯や学習場所の工夫、水分補給時間を位置付けるなどの対応を行ってまいります。また、塩分補給が必要と判断した場合は、学校で用意しています「塩分タブレット」で塩分補給をします。（※アレルギー調査を終えています）

つきましては、暑さに負けない健康な体づくりと暑さ対策のために、ご家庭でも、下記のことに配慮をしていただきますようお願いいたします。

記

暑さ対策のための健康管理について

- 十分な睡眠**をとりましょう。
- しっかりと朝食**をとりましょう。
 - * 主食・野菜・タンパク質を含むバランスのよい食事にしましょう。
 - * 朝食を食べることで、塩分補給につながります。（みそ汁、梅干し、チーズなど有効）
- 水分補給をおこなうために、**水筒**を持たせてください。
 - * 多めのお茶や水を持たせてください。
 - * 必要に応じて、スポーツドリンク（裏面を参考）を水筒に入れてきててもよいです。
- 帽子をかぶらせ、汗ふき用のタオルやハンカチ**を持たせてください。
 - * タオルやハンカチを濡らして、首などを冷やす対応をすることがあります。
- 熱中症予防の服装**を工夫してください。
 - * 吸水性と速乾性の高い素材・通気性のよい形状を選ぶようにし、下着を着用してください。
 - * エアコンの使用により、体を冷やすおそれもあります。
 - * 自分で体調管理ができるよう、長袖のカーデガンなど持たせてください。
- 涼感タオル・ネッククーラー（布製品や電化製品）などを登下校時に利用**できます。
 - * その他、お子さまに必要な熱中症予防用品の使用希望がありましたら、お知らせください。
- 日差し遮るために、傘をさして登下校**します。
 - * 日傘や雨傘を使用することで、日差しを遮ります。

【塩分タブレットの成分】 ※どちらかを補給いたします。

① 塩分クエン酸ぶどう糖

名称：塩クエン酸ぶどう糖
 原材料：ぶどう糖、食塩、クエン酸
 製造 有限会社 大丸本舗
 愛知県春日井市惣
 中町1丁目41
 TEL：0568-32-0613

**② 塩分タブレット**

名称：清涼菓子
 原材料：砂糖、ぶどう糖、水飴、食塩
 乳糖／クエン酸 Na、クエン酸
 乳化剤、香料、フマル酸 Na
 塩化 K、着色料(ビタミン B2)
 製造者：カバヤ食品株式会社
 岡山市北区御津野々口 1100



本製品に含まれるアレルギー物質(27品目中) 乳

アレルギーなどで使用できない場合や各自に必要な場合は、お子さまに合ったものを準備し、常にランドセルのファスナーポケットに入れてください。

スポーツドリンクの飲みすぎは危険です!!

夏は熱中症を防止するため、日常生活においてもスポーツドリンクを水やお茶がわりに飲むことは危険です。その理由は、スポーツドリンクに含まれる糖質と、ナトリウム（塩分）にあります。運動量が少なく、発汗量が少ないときにスポーツドリンクを大量に摂取すると、糖質やナトリウム過多に陥るおそれがあります。運動をせずに糖質をとりすぎると、消費されなかった糖が血中に残ってしまいます。この状態が高血糖と呼ばれる状態です。高血糖が続くと、体脂肪がたまりやすくなり、さらに、糖尿病などのリスクも高まります。いっぽうのナトリウムは汗とともに排出されますが、汗をあまりかかないときにはナトリウムは体内に蓄積されてしまいます。

このようなことから、運動をしない日、終日エアコンのきいた部屋にいて汗をかかなかった時間にスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分・塩分過多の状態に陥ることになります。500ミリリットルのスポーツドリンクには、20～30gの砂糖が入っています。（ちなみに小学生が1日にとって良い砂糖の量は20グラムといわれています。）

スポーツドリンクを持参の場合、お茶も持参されることをお勧めします。

