

令和4年6月21日

保護者の皆様へ

立山町立立山中央小学校
校長 深山 慶太

熱中症対策（子供たちが持参する飲料水等）について

時下、保護者各位におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、本校では児童が持参する飲み物（スポーツ飲料）について、気温が急上昇するこの時期において熱中症の心配もあることから、下記のようにいたしますのでご理解とご了承をお願いします。

記

1. スポーツ飲料を持ってきててもよい時期 6月～10月

※「必ずスポーツ飲料を持参する」ということではありません。

2. 留意事項

- ①スポーツ飲料には糖分が大変多く含まれているので、常に飲んでしていると、健康上の問題がおきる可能性があります。その日の天候（気温）や体育のある日を選ぶなど、保護者の判断で持参させてください。
- ②スポーツ飲料を金属製の水筒に入れて持参することがある場合は、以下の点について注意が必要となります。（防錆や食中毒防止のため）
 - 水筒の内部が破損していないか確認する。
 - きちんと手入れをする（洗う、乾かす）。
 - 定期的に新しい水筒に交換する。
 - 酸性度の高い飲み物を、長時間入れない。
- ③暑い日には、大きめの水筒にたっぷりとお茶等を入れて、持たせてください。
- ④汗拭きタオルを持たせてください。（体育や屋外で活動する日などは着替えも）
- ⑤熱中症対策のために、外出時にはできるだけ帽子をかぶらせてください。（登下校時には暑さ対策と安全のために黄帽を着用するよう声かけをお願いします。）

～毎日続けよう 熱中症予防生活～

- ◇ 水分をこまめにとること
- ◇ 規則正しい生活（早寝・早起き）をすること
- ◇ 栄養のバランスの取れた食事をする（朝食はしっかりと食べてきましょう）

ご家庭のご協力をお願いいたします。