

令和2年7月31日

保護者 様

大阪市立川辺小学校
校 長 階戸 祥子

熱中症対策について（お知らせ）

猛暑の候、保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は本校教育活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、来週からは、梅雨明けと同時にたいへんな猛暑になるという予報が出ています。学校では、熱中症対策として、こまめな水分補給と空調等の活用を推奨していますが、さらなる対策が必要であると考えています。大量に発汗すると体内からの塩分も失われるため、それを補充する必要があるとあり、スポーツドリンクや経口補水液が効果的です。

つきましては、多めのお茶と一緒にスポーツドリンクもしくは経口補水液の持参を8月から9月末まで可能とします。ただし、スポーツドリンクのみの持参は避けてください。また、スポーツドリンクは糖分が多いため、健康面を考慮して、2倍ほどに薄めていただくとよいと思われます。あわせて、汗拭き用の清潔なタオルやハンカチも毎日持たせてください。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

★例えばこんな持参方法も可能です。

- ① ペットボトル 500 mlのスポーツドリンクを半分の量にし、250 mlの水を足すと濃度は薄まる。
- ② ペットボトルは、ペットボトルホルダー(カバー)に入れて持参し、必ず持ち帰る。

《参考》

経口補水液の作り方（例）

材料（500 ml分）

水 : 500 ml

食塩 : 1～1.5g

砂糖 : 10g（5gスティック 1～2本）



※上記の材料を少しずつ溶かしながら、混ぜてできあがりです。

※食品用の重曹 : 1g（500円玉程度）、レモンの搾り汁 : 少々を加えてもよい。