

令和2年8月24日

保護者の皆様へ

草津市立山田小学校
校長 南 喜普

熱中症予防について

保護者の皆様には、日ごろより本校の教育推進についてご理解とご協力をいただきありがとうございます。

暑い日が続いています。今後も気温や湿度が高く、暑い日が続くと思われます。暑いと汗をたくさんかき、活動が激しければ激しいほど水分を補給しないと脱水症状となり、体温調節や運動能力が低下します。一人ひとりの状態に応じた水分補給が必要になります。

汗には塩分も含まれているので、大量の発汗があった場合は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク、塩水（水1リットルに1～2グラムの食塩）が有効とされています。

運動会までの水分補給として、各自お茶を必ず持参するとともに、必要に応じ経口補水液やスポーツドリンク、塩水を持参し熱中症の予防に努めていただきたいと思いを。

つきましては、下記の点をご一読いただき、ご配慮よろしく申し上げます。

記

1. 期間は運動会の開催日までとします。
2. 基本、お茶は毎日持参させてください。2リットル程度の持参をお願いします。
3. 経口補水液やスポーツドリンク、塩水を持参される場合は、容器等に名前を必ず明記してください。ペットボトル等の容器は家に持ち帰りください。
4. 経口補水液やスポーツドリンクのみとし、その他の飲料水（炭酸飲料水、清涼飲料水等）、塩分補給タブレット等の菓子類は不可とします。
5. 市販のスポーツドリンクを持参される場合は、糖分が含まれていますので2～3倍に薄めて持参することをお勧めします。また飲み過ぎに注意が必要です。
6. 衛生面に配慮した持参方法をご検討いただくことをお勧めします。
7. 食物アレルギー、衛生面等の観点から、他の児童の経口補水液やスポーツドリンクを飲用しないようご指導をお願いします。