

保護者 様

印西市立平賀小学校 校長 松原一弘

## 熱中症対策について

初夏の候、保護者の皆様におかれましてはますますご清栄のことと存じます。日頃より本校の教育活動にご理解ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、今年も厳しい暑さの時期に入りました。数年前の暑さとは比べものにならない現在、学校でも暑さへの対策を行っておりますが、ご家庭でも下記の取り組みにつきましてご対応いただけますようお願いいたします。（利用の判断はご家庭にお任せします・6月～10月末の期間）

## 記

## 1 登下校時の日傘の使用

天候や日差しの状況に応じて、日傘を使用してかまいません。（雨天用も可）事故や怪我につながることも懸念されますので、使用方法についてはお子様とよく確認してください。

## 2 ネッククーラーの使用

登下校時において、首元を冷やすネッククーラーを使用してかまいません。学校にはPTAの協力をいただき、ネッククーラー用の冷蔵庫（冷凍庫）を用意しますので、登校後は氏名を書いた保管袋（ジップロック等）に入れ、冷蔵庫内に保管します。

## 3 スポーツドリンクについて

水筒の中身として、水・茶だけでなくスポーツドリンクを持ってくるかまいません。なお、スポーツドリンクの飲用による糖分の過剰摂取も心配されます。利用にあたっては薄めるなどの工夫をしていただけると有効活用できるかと思えます。

小学生が1日に摂取して良い砂糖の量は20gとされています。500mlのスポーツドリンクには20～30gの砂糖が使われており、常用することで糖尿病へのリスクが高まります。

## 4 塩分チャージタブレットの活用

塩分補給のためのタブレットを活用してもかまいません。ご家庭で相談の上1～2個持参し、水分補給の際に摂取します。その際には担任等へ一言声をかけるようお願いいたします。なお、このタブレットについて、食塩の過剰摂取も心配されます。

1日の塩分摂取は5g未満が推奨されています。日本人は1日10g程度の食塩をとっているとされており、夏の塩分摂取で高血圧になってしまう人がかなりの数いるとされています

## 5 リュックサックなどの使用

ランドセルの代替として、軽くて通気性の良いリュックサックタイプの鞆を使用してもかまいません。（両肩で背負い、両手が自由に使える。）

## 6 その他

皮膚が弱いなどの理由で日焼け止めクリームを使用する等、個別対応が必要なものは担任までお知らせください。