

令和3年4月20日

保護者 様

太田市立休泊中学校
校長 富岡 靖

熱中症及び感染症等の予防にかかわる水筒持参について

陽春の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、今年度も、生徒の体調管理、熱中症、脱水症、感染症等の予防対策として、希望する生徒に対し、水筒を利用させたいと考えております。

つきましては、下記内容をご確認の上、必要に応じて持参させていただきます。よろしくお願いいたします。

記



1 水筒持参期間 通年

2 水筒等を持参・利用する際の注意点

- (1) 水分摂取の際は必ず水筒を利用し、予備の水分としてペットボトルの持参も認めます。ただし、十分な水分摂取を目的としているため、水筒2つでも、大きめの水筒を持たせていただいても結構です。
- (2) 水筒及びペットボトルの中身は、スポーツドリンク、麦茶など甘くないお茶、経口補水液、薄い食塩水(0.2%程度)とします。
- (3) 利用は休み時間や部活動時とし、教師の指示のあった場合とします。(給食時は利用できません)
- (4) ペットボトルは補充用であり、ペットボトルから直接摂取せず、ペットボトルの中身を水筒に移してから摂取します。
- (5) 水筒は毎日洗浄し、衛生面の管理をしてください。感染症予防のために、他人との回し飲みは禁止します。
- (6) 予備の水筒及びペットボトルは、普段はカバンの中に入れておき、水筒が空になり中身を補充するときや新たな水筒を使うときのみ、カバンから出すようにします。

3 経口補水液の作り方

市販の経口補水液は食塩とブドウ糖などを混合したもので、この液は小腸での水分の吸収が非常によくなり、ナトリウムやブドウ糖が吸収されるとき水分も一緒に吸収されるため、熱中症対策として用いられています。

経口補水液は自分でも簡単に作ることができるので、熱中症予防のためにぜひ作ってみましょう。作り方は以下の通りです。

水 1リットル
食塩 3g (小さじ1/2杯)
砂糖 20g (大さじ2杯程度)

いっぺんに飲むのではなく、少量を何回にも分けて飲むといいでしょう。

