

平成26年4月27日

保護者 様

赤磐市立磐梨中学校  
校長 田上 善朗

### 熱中症対策のスポーツドリンクの持ち込みについて

新緑の候、保護者の皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は本校の教育活動にご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

さて、近年、日本国内でも気候変化により春先から気温が高い日が続いたり、湿度が異常に高かったりする日が多くあります。生徒は体温調節がしにくい状況です。教室に扇風機を設置したり、体操服での授業を認めたりと対策は行なっておりますが、熱中症の危険性が高まっていることは否定できません。今後、いっそう気温の高い日も増えてくると予想されます。ところがこの時期は運動部活動にとっては、夏の総体を控え活動に一番熱の入る時期でもあります。熱中症予防のために効果的な給水が不可欠になります。現在はお茶を持参していますが、体内への吸収は即効性が期待できません。そこで校内で検討した結果、昨年より学校に持ってくる飲料を、お茶以外にも、状況に応じてスポーツドリンクを持ってきてよいということにしました。

つきましては、次のことにご留意くださいますよう、ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

#### 1 持たせるスポーツドリンクについて

スポーツドリンクとは、運動時に失われる水分や塩分などを素早く吸収することができる飲料で、一般に市販されているもの（ポカリスエット・アクエリアス等）を指します。もって来る際はお茶と同様、水筒などに入れてきてください。

ただし、次に挙げるものは生徒指導の観点から許可できませんので、持たせないようにしてください。

- ・炭酸が入っているもの
- ・ジュース類

#### 2 その他

① お茶とスポーツドリンクの両方をもってきて、飲み分けるようにしても構いません。その判断は、ご家庭でお願いいたします。また、従来のとおり、お茶だけでも構いません。

② 以前、スポーツドリンクの過剰摂取によるペットボトル症候群（糖質の大量に入った飲料物を多量摂取することにより起こる急性の糖尿病のこと）が問題になったことがあります。水やお茶の代わりに多量に摂取することは、あまり望ましくありません。スポーツドリンクを用意する場合は、規定量よりも多めの水で薄めたものを用意してください。

③ 他の生徒のお茶やドリンクを勝手に飲んだり、頻繁にもらって飲むということがありました。他の生徒の飲みものは飲まないということを原則にしていますので、ご家庭でもご指導をお願いいたします。

ご質問がありましたら、担当までご連絡ください。

担当 磐梨中学校 995-0004 大坂