

熱中症及びインフルエンザ等の予防にかかわる水筒持参について

今年度も、生徒の体調管理、熱中症、脱水症、インフルエンザ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ください。よろしくお願いいたします。

記

1 水筒持参期間 **通年**

2 水筒を持参・利用する際の注意点

- (1) 水筒を利用し、**ペットボトルは禁止**します。
- (2) 水筒の中身は、**スポーツドリンク、麦茶、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) 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。



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力が非常によくなり、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。

