

令和2年4月9日

保護者様

宇都宮市立雀宮中学校長 小川 浩

## 熱中症予防対策のための水筒持参について

陽春の候、保護者の皆様には、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、本校では、熱中症予防対策、乾燥時の水分補給として、体育授業の後や部活動中の水分補給を十分に行う目的で、希望する生徒には、各自での水筒（ペットボトル可）の持参を許可しています。今年度も引き続き実施いたします。

生徒達が健康で安全に学校生活が送れるように、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

### 記

- 1 飲み物の種類      水又は、お茶やスポーツドリンクでも可
- 2 入れ物              水筒（ペットボトル可）  
                            注意点：毎日持ち帰り、洗う

### ○熱中症とは

高温多湿の環境下において体表面からの熱放散が制限された際に体内に熱が溜まるために障害が起きる。また、熱放散を行うために大量の発汗を生じるため、水分を補給しないと脱水症状を起こす。これらが原因で起こる症状を「熱中症」という。

### ○熱中症予防の注意点

- ・暑さへの耐性は個人差が大きく、肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いため、十分注意をする。
- ・体調が悪い時には体温調節能力も低下することから、疲労、発熱、下痢などの症状がある場合は、無理をしない。
- ・暑い時には一人ひとりの状態に応じて、こまめに水分補給を行う。

（参考）スポーツドリンクは、スポーツ労働時における大量の発汗を想定しているため、運動しない状態で水代わりに飲む際にはカロリーも高く適さない。

雀宮中学校  
担当：塩入  
電話：653-0379