臨時ほけんだより

平成30年8月31日
茨木市立白川小学校　保健室

保護者の皆様へ

今回のほけんだよりでは、学校から「水筒の中身について」お知らせをさせていただきます。

９月より本格的に運動会の練習が始まります。本校では、通常時の水筒の中身は水またはお茶としています。これは、普段の学校生活での水分補給は水やお茶が適しているからです。ただし、今年度は猛暑の日が続き、９月もまだ残暑が厳しいことが予想されます。熱中症を予防するためにも、**運動会が終わるまでスポーツドリンクを持参してもよいこととします**。

ただし、いくつか注意点があります。

① 糖分のとりすぎに注意！

スポーツドリンクには糖分が多くふくまれています。

市販されているスポーツドリンクには、500ｍｌのペットボトルに 20～30ｇほどの砂糖が含まれているものもあります。1日の砂糖摂取量の目安は 20g以下です。ドリンクのみで砂糖をこれだけ摂取してしまうと、糖分のとりすぎになります。糖分のとりすぎは肥満やむし歯の原因にもなります。

また、水分補給時に糖分をとりすぎると、そこでカロリーが補われて食欲がわかず、給食が食べられなくなってしまう心配があります。

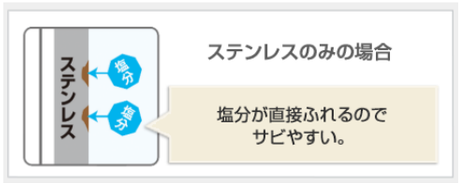
② 衛生面での注意！

直接口をつけて飲む場合、水やお茶に比べて飲み口の雑菌が多く繁殖しやすくなります。これは、糖分が雑菌の栄養になるためです。糖分が多ければ多いほど雑菌が増殖しやすくなるといわれています。

全国清涼飲料連合会HPより

③ 水筒の錆に注意！

内側にキズなどがある金属製の水筒では、塩分が直接触れると金属イオンが溶けだして水筒の中が錆びやすいといわれています。今は、スポーツドリンクを入れることができる水筒（内側がフッ素加工されているもの）も発売されているほどです。水筒の内側にも注意が必要です。



ペットボトルのまま持たせていただいても構いませんが、その際は、わかりやすい位置に大きく名前を書いてください。

お子さんにスポーツドリンクを持たせるかどうかは、各家庭のご判断にお任せしますが、給食時に牛乳に付け加えてお茶をのむ児童もおおいため、スポーツドリンクを持たせる場合も、今まで通り水やお茶もあわせて持たせていただきたいと思います。

こんな手作りドリンクいかがですか？？

お手軽さっぱりスポーツドリンク

水	1L
レモン汁	大さじ 1
砂糖（またははちみつ）	大さじ 4
塩	小さじ 1/2

塩入り麦茶

緑茶や紅茶はカフェインが入っており利尿作用もあるので、できれば麦茶が好ましい

麦茶	1L
塩	少量（1～2ｇ）