

令和7年4月吉日

保護者の皆様

八王子市立愛宕小学校

校長 荒谷 弘喜

水筒の持参にかかわるお願い

新年度を迎え、子供たちの元気な声が戻ってきました。保護者の皆様には、日頃より、本校の教育活動についてご理解、ご協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、水筒の持参について、下記の通りお知らせいたしますので、ご協力を願います。

尚、熱中症予防の観点から、一昨年度途中よりスポーツドリンクも可とすることにしました。ただし、以下のようなリスクがあることもご理解のうえ、水筒にスポーツドリンクを入れることを、ご家庭で判断していただきますようお願いいたします。ペットボトルのまま持たせるのは、おやめください。また、あくまで熱中症対策ですので、気候に合わせて水筒の中身をご検討ください。

記

◆ 基本的には、以下の理由により、学校の水道水を飲料として使用しています。

学校の水道水は、毎日水質検査を行い、安全を確認しています。また、定期的に専門の調査機関による水道設備点検及び水質検査を行い、安全や衛生についての確認もしています。その上で、ご家庭の希望で水筒を持参させたい場合は、お子さん自身が水筒の管理ができるように、以下のことをご指導の上、持たせてください。

● ご家庭で、配慮していただきたいこと

- ① 飲み物を凍らせて持たせないでください。
- ② 水筒には、必ず記名してください。
- ③ ペットボトルのまま持たせないでください。
- ④ 安全・衛生のため毎日持ち帰り、ご家庭で水筒の中を洗うようにしてください。

■ 学校での約束

- ① 水筒は、ロッカーの上など、教室の決まった場所に置いておきます。
- ② 休憩時間に教室で飲みます。
- ③ 体育等の休憩時間に必要の場合は、担任やクラブ担当教師の指示で飲みます。
- ④ 登下校中は、歩きながら飲まないようにします。

▲ スポーツドリンクのリスク

むし歯

糖分を含んだ飲み物をだらだら飲むことは、むし歯のリスクが高まります。

口の中が、歯が溶けやすい酸性に傾き、むし歯ができたり、むし歯が進行しやすい口腔環境になってしまいます。

また、甘いものを取り続けることで満腹中枢がはたらき、給食がしっかり食べられなくなる心配もあります。



ペットボトル症候群

スポーツドリンクには糖が多く含まれています。糖分を多く含む飲み物を過剰に摂取することで起こる、「急性の糖尿病」が「ペットボトル症候群」です。

糖分を多く含んだ飲み物を、
多量に飲む。

血糖値が急激に上がる

さらに喉が渇く。

この悪循環に陥ると、だるさ・イライラ・吐き気などが起きたり、重症化すると、意識障害が起きたりします。また、肥満につながる危険性もあります。

食中毒や水筒への影響

水筒にスポーツドリンクを入れるときは、水筒の機能に注意が必要です。

糖などの成分が多く含まれるため、水やお茶に比べて水筒の洗浄を丁寧に行う必要があります。また、水筒によってはスポーツドリンクに含まれる塩分の影響で内部がさびてしまうものもあります。

食中毒等を予防するために、スポーツドリンクに対応した水筒かどうか確認してから使用してください。

