

令和3年6月1日

保護者 様

知多市教育委員会学校教育課長

学校における熱中症予防のスポーツドリンクの飲用について

保護者の皆様には、日頃より本市の教育に御支援を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、見出しの事につきまして、コロナ禍中、学校での歯磨き、フッ化物洗口等の中断等もあり、環境の著しい変化による口腔内の悪化が懸念されることから、知多市歯科医師会より見解として、「学校における熱中症予防のスポーツドリンクの飲用の見解」（別添）を頂きました。

保護者の皆様におかれましては、学校へのスポーツドリンクの持参については各学校の対応に従ってください。

また、御家庭でもスポーツドリンクの性質をお子様とともに御理解いただき、歯みがきをしっかりと行うなど、お子様の口腔の健康に配慮していただきますようお願いいたします。

(連絡先 学校教育課 電話0562-36-2681 (直通))

学校における熱中症予防のスポーツドリンク飲用の見解

- 1 脱水症・熱中症対策の経口補水液の基本は「ブドウ糖1.35~2%」が目安とされますが、スポーツドリンクは飲みやすいようにするため4~6%前後のショ糖を含有し、強酸性となるためう蝕になりやすくなります。
- 2 スポーツドリンクの一部商品はショ糖の代わりに人工甘味料を含有しています。人工甘味料は、多量に摂取すると下痢を生じることがあります。
- 3 ブドウ糖ならびにナトリウムにおける体内への吸収効率は飲料に含まれるブドウ糖とナトリウムの濃度のバランスで決まります。経口補水液はこのバランスが適度であることに對して、スポーツドリンクは経口補水液よりも糖質過多、ナトリウム過少であり、吸収効率が明らかに低いことがわかっています。糖質が多いスポーツドリンクを2~3倍程度に薄めて飲用する場合も、ナトリウム濃度がさらに薄くなり、電解質補給としては吸収率が低下します。
- 4 日常生活では、朝食・昼食をしっかり摂り、喉が渴いたら水やお茶の摂取で十分です。ただし、軽度の脱水が気になる場合には2倍に薄めた経口補水液や0.2%の塩水、病的脱水時には経口補水液をお勧めします。また、経口補水液は家庭で作ることも可能です(水500ml、ブドウ糖10g、食塩1.5g、レモンなどの絞り汁少々)。