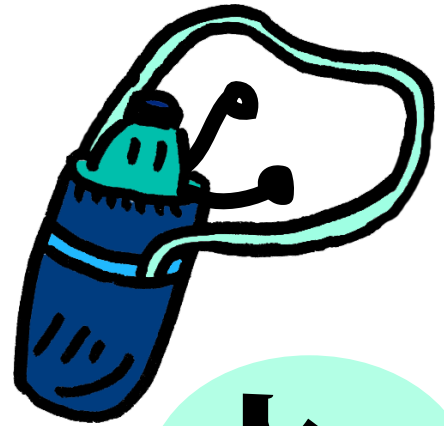


# 水筒についての大切なお願い

## ◆必ずペットボトルでお願いします。

持参する水筒は必ず500mlのペットボトルでお願いします。活動中はグループのスタッフが子ども達の水筒の残量を目視で確認します。そのために透明で中身がわかる容器が必要です。また水筒は海や川でも常に携帯します。保温できる容器は重たく活動を阻害し、ストロー付きの容器（又はペットボトルをストロー付きの蓋に替えるもの）は、水筒を洗いにくくし不衛生にしてしまいます。（毎日洗います）



**水** だけ

## ◆中身は「水」だけにして下さい！

中身は「水」に限ります。夏場は集合後に熱中症対策のため持参した水を元にORSという経口補水液（体内への吸収をしやすい水）を作ります。そのため、ご家庭で準備するペットボトルの中身はお茶やスポーツ飲料ではなく水をご準備下さい。

## ◆ペットボトルは「エコタイプ」ではダメ！

最近は様々なペットボトルがでていますが、その中にはエコタイプとして、軽量ですぐにつぶせる素材のものがあります。（例…いろはす）キャンプでは、ペットボトルを水筒として使い続けますので、しっかりとしたペットボトル（従来からある普通のもので大丈夫です）をご用意下さい。

## ◆ペットボトルホルダーの口がしっかりと閉まるもので！

水筒ホルダーは100円均一のもので構いません。ただし、逆さにしてもペットボトルがホルダーから抜け落ちてしまわないことが大切です。海や川でもそのまま肩からかけて泳ぎます。その際にホルダーの口（ヒモ等で絞める部分）が無かったり、弱いタイプだと、ホルダーからペットボトルが抜け落ちて紛失することがあります。

## ◆凍らせてこないで！常温でOK！

熱中症、脱水症状を予防するために、活動中はこまめに水筒を飲むように促します。暑いからといって、集合前にペットボトルを凍らせてくる子がいますが、昼過ぎまで余り溶けずに、水がほとんど飲めない状態となっていることもあります。飲む水の冷たさよりも、しっかりと給水できるように凍らせずをお願いします。水筒の中身は、こちらで準備している水タンクから補給するようにしています。

## ◆ホルダー、ペットボトル、キャップに名前を書いて

ホルダーだけではなく、ペットボトル本体、キャップにも名前を書いて下さい。ペットボトルの商品名ラベルは事前にはがし（途中で破れ、不衛生にもなるので剥がしてきて下さい）、ペットボトルに直接油性ペンで書いて下さい。キャップも紛失することが少なくないため必ず名前を。

### 名前を書くときは…

キャンプには幼稚園生から参加しています。水筒に限らず、衣類やカバン等すべてのものに名前を書くときは、名前は「ひらがな」で、スタッフや他の子がみてもわかりやすい場所と大きさで！



# 熱中症予防のための取り組み

## ◆夏場は吸収しやすい熱中症予防の飲料にします!

普段の何倍も体を動かし、炎天下での活動が続くネコクラブやキャンプでは熱中症のリスクも日常の運動以上。またキャンプ先では体調を崩しても簡単に家に帰ることはできません。

熱中症の予防には、服装や活動内容などいくつかの工夫が必要ですが、適切で効率的な水分補給も大切な項目です。水分補給の際には「水」や「お茶」をそのまま飲むのではなく、汗と一緒に体外へ出てしまった「Na」（いわゆる塩です）を同時に取るのが大切です。水分不足も問題ですが、水だけを多量に飲んでいると体液濃度に異常を生じて逆に体調が悪くなることもあります。（そうした前例もあります）



## 💧 ネコでしている水分摂取のための2つの対策



### ① 水筒チェック (1年を通して)

プログラム中は子ども達が1日に何mlの水筒を飲んだかをスタッフがチェック、記録しています。少ない子は不足する前に促しています。

#### 水筒チェックポイントのしくみ



- 〔500mlのペットボトル〕
- 1ポイント (100ml)
- 2ポイント (200ml)
- 3ポイント (300ml)
- 4ポイント (400ml)
- 5ポイント (500ml)

ななだのうらな

すいとうポイント記録	合計
1日目 4 2 3 5	14
2日目 1 4 5	10
3日目	
4日目	

夏場の目標...15ポイント

ペットボトルに100ml単位の目盛りを書き、水筒の中身をつぎ足す度にその時までに飲んだ水の量を1~5の数値でチェック。記録は名札の裏面にある記録表に担当スタッフが記入し、1日の総飲料を把握する仕組み。

## 朝の水筒は

水

で持参

+

塩+ブドウ糖+レモネード

### ② 水に塩分を追加! (6~10月限定)



水+塩+ブドウ糖=ORS

経口補水液

2021年9月より  
新ブレンドに!

水分だけの補給ではなく、適切な塩分補給も同時にできるORS(経口補水液)と呼ばれる脱水症状対策の飲料に水筒の水を替えています。

これは水に「塩」と「ブドウ糖」を加えて腸で吸収しやすい浸透圧に調節した飲料のことで効率的に水分を体内に吸収できるものです。塩は体内から抜けた分の塩分補給、一定量の糖分は腸内で塩分と水分を体内へ吸収する作用を加速してくれます。ただし糖分は一般的なスポーツ飲料の20%ほどに抑えています。

糖分を抑えているため、スポーツ飲料の様にはおいしくないのですが、熱中症の予防として活動中に摂取することで、ネコわくではORS導入後の過去7年間の間に大幅に熱中症に陥る症例が減少しています。

### ◆朝来るときは水筒の「水」だけにしてください。

子どもたちの水筒には朝集合してから、上記のORSにするための粉(塩とブドウ糖とレモネードをブレンドしたもの)を加えていきます。粉は500mlの水に相当する量を計量しています。そのため朝の集合時には水筒の中身は500mlの水だけでお願いします。

糖分を減量  
しました!!

### ① 砂糖→ブドウ糖へ

糖分の摂取量を抑え、効率的にエネルギーに変換できるブドウ糖を使用。

### ② 濃度を最適化!

通常のORSよりも濃度を下げることで、塩分摂取と飲みやすさのバランスを最適化。おいしくなりました!

※一般のORS (Na120mg/100ml)  
ネコ版ORS (Na78mg/100ml)  
※ネコ版内訳(水500mlに対して)  
塩...1.0g ブドウ糖...5.0g  
レモネード粉...1.6g

スポーツ飲料より...  
塩分が多い!  
糖分が少ない!

