

連日の猛暑、小中学生が学校生活で直面する熱中症リスクは？

小中学生が屋外にいる時間は**平均2時間46分**！**親の85.5%が子の熱中症リスクを感じる**学校での水分補給は**87.2%が「水筒」** ブリタならいつでも**こまめに水分補給**

子の熱中症リスクを感じる理由、「屋外にいる時間が長い」「体温調節が難しい」

連日の猛暑日で、大人にとっても子どもにとっても熱中症リスクの高い日が続いています。BRITA Japanでは、2020年から毎年熱中症に関するアンケート調査を実施しています。今年は、通学や部活動などで屋外で長時間過ごしがちな小中学生の熱中症について調査しました。その結果、小中学生が平日に屋外にいる時間は平均2時間46分、学校生活では、暑い日でも冷房を使用していない（冷房がない）と回答した人が7.8%、授業中に水分補給できないと回答した人が13.5%、部活動やクラブ活動中に水分補給できないと回答した人が4.3%でした。一部ではありますが、熱中症のリスクが高まる生活を送っている子どももいるようです。

本レターでは、小児科医がすすめる子どもの熱中症対策をお伝えするとともに、学校でもこまめに十分な水分摂取ができるブリタの浄水器をご紹介します。

【調査概要】 調査対象：小中学生の子をもつ親525人 調査機関：自社調査

調査方法：インターネット調査 調査期間：2024年7月1日(月)～7月7日(日)

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

<<調査サマリー>>

■小中学生の熱中症リスク

- ・小中学生が平日に屋外にいる時間は平均2時間46分
- ・学校で7.8%が暑い日でも冷房を使用していない（冷房がない）
- ・13.5%が授業中に水分補給できない
- ・4.3%が部活動やクラブ活動中に水分補給できない
- ・子どもの熱中症リスクを感じる親は85.5%
- ・理由の1位「屋外にいる時間が長い」2位「体温調節が難しい」

■小中学生の熱中症対策

- ・小中学生の熱中症対策、1位「水分補給」2位「涼しい服装」
- ・学校での水分補給、1位「水筒」2位「水道やウォーターサーバー」

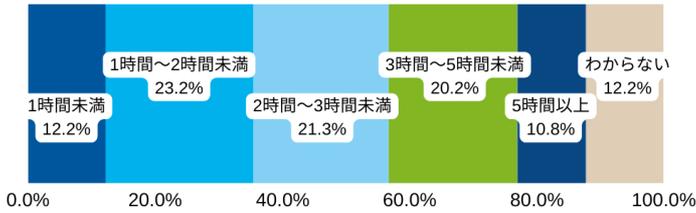
■一日の水分補給量

- ・小中学生の平日の水分補給量は、1日平均876ml
- ・親の平日の水分補給量は、平均1,011ml

■小中学生の熱中症リスク

小中学生が夏の期間の平日、通学や体育の授業、休み時間、部活動、塾や習い事への移動、放課後の遊びなどで屋外にいる時間は、一日平均約2時間46分ということがわかりました。学校生活においては、教室で暑い日に冷房を使用していると回答したのは79%とほとんどを占めました。7.8%は暑い日も冷房を使用していない、または冷房がないと回答しました。また、授業中に水分補給ができないと回答した人は13.5%、部活動やクラブ活動をしている子どものうち4.3%が活動中に水分補給ができないと回答しました。学校生活のルールの中で、一部には熱中症のリスクにさらされている小中学生もいるようです。

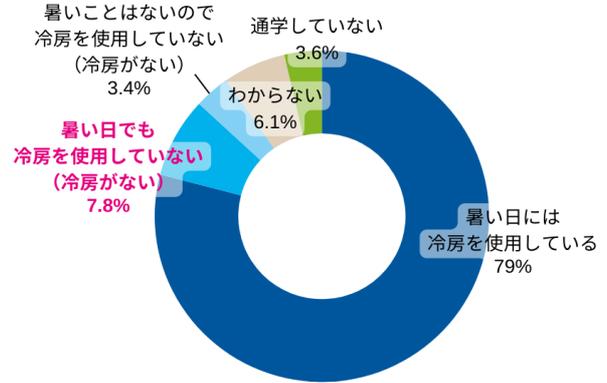
おさんは夏の期間の平日、平均してどのくらいの時間、屋外にいますか？



平均 2時間46分

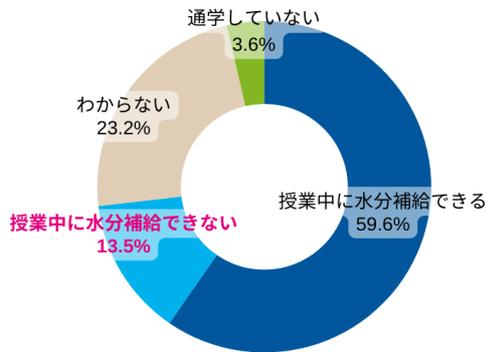
(n=525人 | SA)

おさんが通学している学校では、夏の期間、暑い日には教室で冷房を使用していますか？



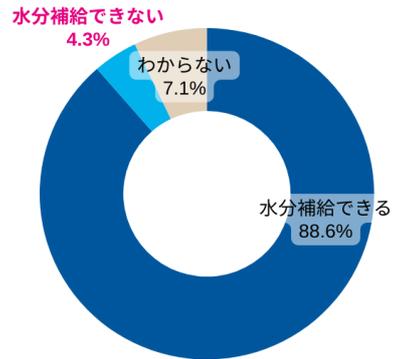
(n=525人 | SA)

おさんが通学している学校では、授業中に水分補給することが可能ですか？



(n=525人 | SA)

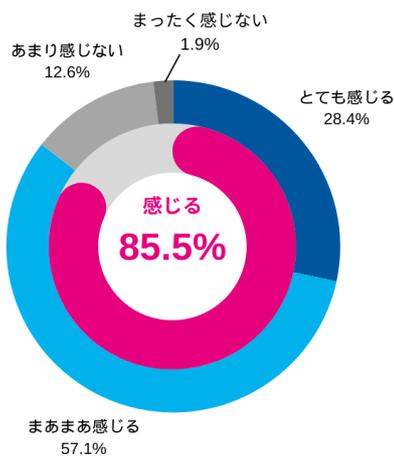
おさんは部活動やクラブ活動中に水分補給することが可能ですか？



(n=部活動やクラブ活動をしている小中学生の子を持つ親324人 | SA)

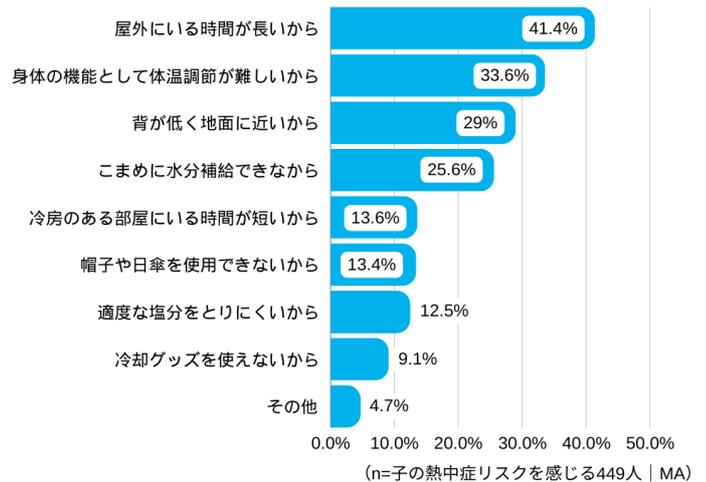
また、小中学生の子どもを持つ親の85.5%が子どもの熱中症リスクを感じており、その理由の1位は「屋外にいる時間が長いから」41.4%、2位「身体の機能として体温調節が難しいから」33.6%、3位「背が低く地面に近いから」29%、4位「こまめに水分補給ができないから」25.6%でした。

おさんの熱中症リスクを感じていますか？



(n=525人 | SA)

おさんの熱中症リスクを感じるのなぜですか？

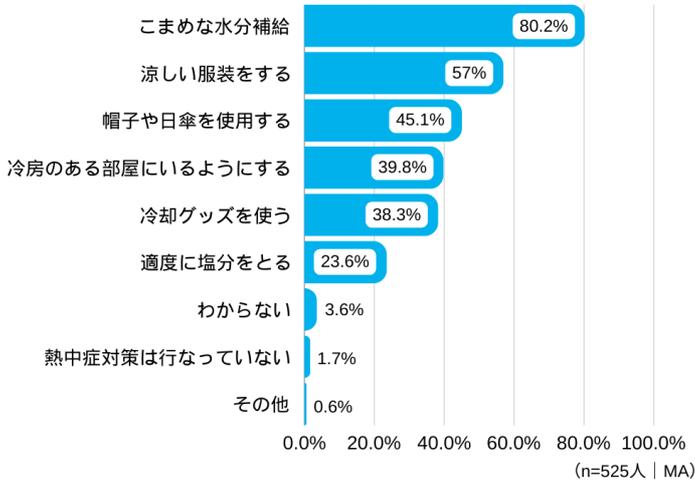


(n=子の熱中症リスクを感じる449人 | MA)

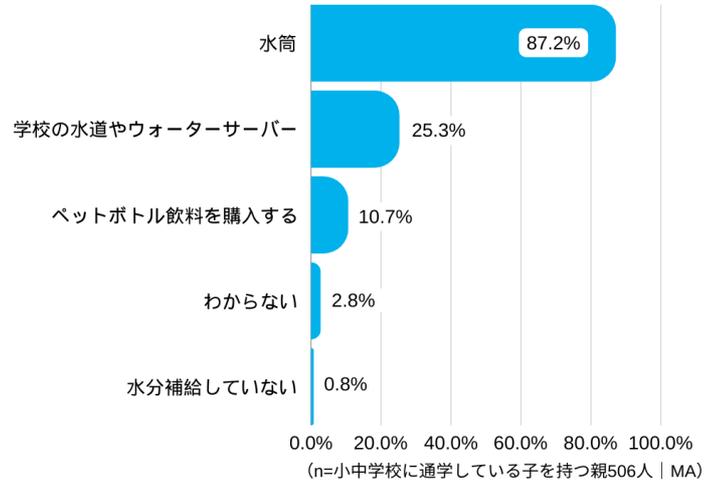
■小中学生の熱中症対策

小中学生の平日の熱中症対策としては、1位「こまめな水分補給」80.2%、2位「涼しい服装をする」57%、3位「帽子や日傘を使用する」45.1%、4位「冷房のある部屋にいるようにする」39.8%でした。学校にいる間の水分補給の方法については、1位「水筒」87.2%、2位「学校の水道やウォーターサーバー」25.3%でした。小中学生の熱中症対策としては水筒での水分補給が最も多いことがわかりました。

お子さんは夏の期間の平日、どんな熱中症対策をしていますか？



お子さんは学校にいる時間、どのように水分補給していますか？

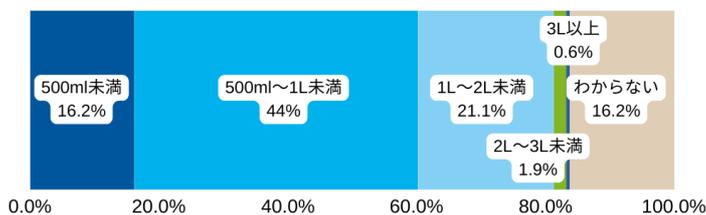


■一日の水分摂取について

小中学生の平日の水分補給量は、500ml未満が16.2%、500ml～1L未満が44%、1L～2L未満が21.1%で、平均876mlでした。親の平日の水分補給量は、500ml未満が13.4%、500ml～1L未満が40.3%、1L～2L未満が30%で、平均1,011mlでした。いずれも一日の水分補給量としては少ない結果となりました。

小児科医・若林大樹先生によると、子どもが一日に必要な水分量は、[体重10kg未満：100 mL/kg]、[体重10kg～20kg未満：1000mL+(10kg以上の体重分で)50mL/kg]、[体重20kg以上：1500mL+(20kg以上の体重分で)20mL/kg ※ただし成人量(2400mL)を超えない]なので、小中学生の平均水分補給量876mlは、体重8～9kgの子どもも相当分しかないという結果になっています。

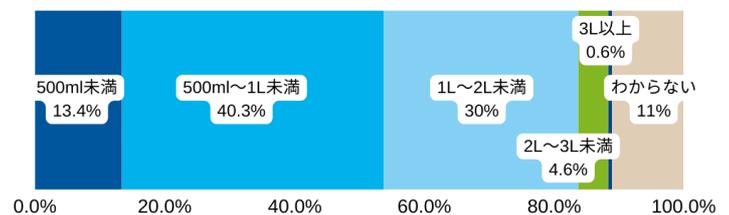
お子さんは夏の期間の平日、1日にどのくらい水分補給していますか？



平均 876ml

(n=525人 | SA)

あなた（親御さん）は夏の期間の平日、どのくらい水分補給をしていますか？



平均 1,011ml

(n=525人 | SA)

■小児科医・若林大樹先生がすすめる子どもの熱中症対策

子どもは大人よりも熱中症のリスクが高まりがちです。その理由としては、ひとつは子どもの体温調節機能は成人よりも未熟なことです。子どもは体表面積に対して体重が大きいいため、体表面からの放熱が成人よりも効率的ではありません。そのため、高温環境下での体温上昇が速く、熱中症のリスクが増加します。もうひとつは水分調節の困難さです。子どもは汗を大人よりも少なく分泌し、また水分の蒸発も少ないため、失われた水分を補充することが難しい傾向があります。さらに、子どもは自分で水分補給を管理する能力も発達途中であるため、周囲の大人が積極的に水分補給を促す必要があります。

子どもの熱中症対策としては、以下に気をつけてください。

①適切な水分摂取

定期的な水分補給：運動や外出時には、定期的に水やスポーツドリンクを飲ませましょう。特に暑い日や長時間の外遊びの後は、水分補給を増やしてください。

②適切な服装と環境

通気性の良い服装：薄着で通気性が良い衣類を選びます。日差しを遮る帽子やサングラス、UVカットの服を着せるとより効果的です。

涼しい場所での活動：暑い時間帯を避け、涼しい場所で遊ばせるようにします。特に屋外での活動は早朝や夕方が適しています。

③環境調整と予防策

車内での予防：子どもを車に置いたままにしないようにし、車内温度の急上昇を防ぎます。

運動時の休憩：運動や活動中には定期的に休憩を取らせ、体温が上がりすぎないようにします。熱中症の初期兆候には早めに気づき、対処します。

子どもが一日に必要な水分補給量としては、それぞれの年代ごとに異なります。気温や体調などに影響を受けますが、以下が目安の量です。

- ・体重 10kg 未満 100 mL/kg
- ・体重 10kg～20kg 未満 1000 mL +(10 kg 以上の体重分で)50 mL/kg
- ・体重 20kg 以上 1500 mL +(20 kg 以上の体重分で)20 mL/kg ※ただし成人量 (2400 mL) を超えない

飲用水だけでなく、食事からの水分量もこちらに含まれます。



若林 大樹 わかばやし だいき

医療法人社団Sunny理事長、小児科医。慶應義塾大学医学部を卒業後、慶應義塾大学病院小児科学教室に入局。済生会宇都宮病院やSUBARU健康保険組合太田記念病院などにてプライマリケアや一次・二次・三次医療を学ぶ。2020年、川口市にSunnyキッズクリニックを開院。現在、毎日診療する小児科クリニックを3院、病児保育室を3院経営している。「365日こどものミカタ」という法人内の共通言語の下、スタッフと共に、医療・保育といった子育てに必要なインフラを通じて子育て世代を応援し、安心して子育てができる街づくりに貢献するために邁進している。

いつでもどこでも水道水をおいしい水に変えるブリタの浄水器

■足りなくなったら水道水を注ぎ足し！空になったら軽々持ち運べるブリタのボトル型浄水器

製品名	：ボトル型浄水器 アクティブ
参考価格	：オープン価格（マイクロディスク カートリッジ1個付き）
本体サイズ	：幅75mm×奥行75mm×高さ235mm
容量	：全容量0.6L
重さ	：146g
取扱店舗	：全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店、ECサイトなど
特徴	： <ul style="list-style-type: none">・スクイーズできるので飲みやすい・付属のキャップはコップとしても使える・持ち運びに便利なストラップ付・BPAフリー素材で安心して使える・この春ニュアンスカラーの新色が登場



ブリタ グループについて

1966年にドイツで設立された家庭用ポット型浄水器メーカーのブリタは、家庭用途だけでなく、商業施設や衛生管理が必要なケア分野向けにも、革新的で最適な飲料水提供ソリューションを幅広く開発、製造、販売しています。

2023年の事業年度には、総売上高6億9100万ユーロを達成し、2023年末時点で世界に2,314人の従業員を擁し（うち1,221人はドイツ国内勤務）、ブリタグループは個々に最適な飲料水を提供するリーディングカンパニーのひとつとして誇りを持っています。

ブリタは世界の浄水器市場でリードし、本社はドイツのヴィースバーデン近郊のタウンスシュタインにあり、5大陸・69か国に27社の子会社や支店を展開しています。また、ドイツ、英国、イタリア、中国に生産拠点を有しています。

ブリタ グループのサステナブルな取り組みについて

ブリタ グループは、環境への影響を低減する責任があると考え、「バランスの取れたインパクト」をテーマにしたサステナビリティ・プロジェクトにコミットしています。

「バランスの取れたインパクト」は、全社の二酸化炭素を管理することを目指しています。これにより事業活動に起因するCO2排出量の測定を行い、たとえば製造工場やオフィスビル、設備のエネルギー効率の改善に向けて対策を講じています。また、電気自動車の使用を促す社用車方針を定め、エネルギー効率の良いLED照明への変更を行い。さらに、社内外で意義のあるプロジェクトへの投資を思索しています。

二酸化炭素の排出を防ぎ、地球に対する当社の影響を最低限に抑えることを目指し続けています。

BRITA Japanは2005年に設立され、2023年末の時点で、約30人の従業員を抱えています。主力であるポット型浄水器に加え、2017年に発売を開始して以来堅調に成長しているボトル型浄水器、さらにはカラフェ型浄水器の輸入・販売を行っています。当社は、環境保全に積極的に取り組む企業として、今後もプラスチックごみ削減を始め環境保護に貢献していきたいと考えています。

会社名 ： BRITA Japan株式会社
本社 ： 東京都中央区銀座3-15-10 JRE銀座3丁目ビル
HP ： www.brita.co.jp

【お客様からのお問い合わせ先】

ブリタカスタマーセンター 0570-001-179
(平日10:00～17:00、土日祝日、年末年始を除く)