

報道関係各位

通学時の荷物の重さは、平均4.0kgであることが判明。**小学生の子どもの熱中症リスクを感じる保護者は約9割。****水分補給は保護者が期待する量より平均2割弱足りない傾向。****荷物が重くなった原因は「教材の増加」の次に「水筒の持参」がランクイン。****ブリタのボトル型浄水器でこまめな水分補給&荷物軽減のススメ**

水筒だけでは水分補給が足りない！？ランドセル症候群を防ぎつつ、熱中症対策するには？

昨今、小学校の授業で使用する教材が増えたり、タブレットが導入されたりと、小学生の通学のランドセルや荷物がかつてより重くなってきていると言われています。BRITA Japanが小学生の子どもを持つ保護者を対象に通学の荷物の重さについて調査を実施したところ、7割以上の保護者が、かつて自身が小学生だった頃と比較して、現在の小学生のランドセルの方が重くなっていると回答しました。さらに小学生の荷物が重くなった原因は「教材の増加」の次に「水筒の持参や、飲み物の量が増えたこと」がランクインし、半数以上が水筒/飲み物の重さに悩んでいることが判明。

一方で、7月に入り真夏日が続き、熱中症のリスクが高まっていることから水分補給の必要性も高まっています。小学生の子どもを持つ保護者が、平日に子どもに摂取させたい水分量は平均約1.1Lであるのに対し、実際に補給できている水分量は約0.87Lと、子どもの水分補給量が足りていないと感じている保護者が多いことがわかりました。

BRITA Japanは、熱中症予防のために十分に水分補給をしたいと思いつつも、ランドセル症候群を防ぎたいというジレンマを抱える保護者やお子様に向けて、水道水をろ過してすぐに美味しい水を飲むことができる、重さわずか146gのブリタのボトル型浄水器を提案しています。

【調査概要】 調査対象：小学生の子どもを持つ保護者 計666人（保護者が回答） 調査機関：株式会社ジャストシステム
調査方法：インターネット調査 調査期間：2022年7月1日(金)～7月9日(土)
※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>>

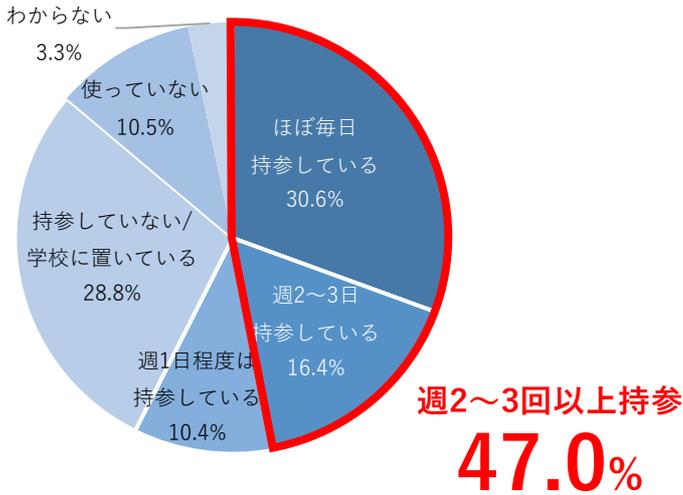
- 通学時に週2～3回以上タブレットやノートパソコンを持って行く小学生は**47.0%**。
- 保護者自身が小学生だった頃と比較すると、**73.1%**が「今の小学生の荷物の方が重い」と感じている。
- 小学生の荷物が重くなった原因1位は「教科書やドリル、辞書などの教材が増えた」こと、2位「水筒を持って行くようになった、または量が増えた」こと、3位「タブレットを持って行くようになった」こと。
- 通学時、小学生の荷物の重さは平均**4.0kg**。専門家によると、“筋量・骨量が発達しきっていない低学年は「4kg」を超えるとランドセル症候群のリスクが高まる”ということがわかった。これを踏まえ調査結果を分析すると、低学年のランドセル症候群のリスクが高い子どもは4人に1人以上という結果に。
- 夏時期の学校がある平日、小学生の水分補給方法第1位「水筒/マイボトルを持参する」、2位「学校で水道水を飲む」、3位「ペットボトル飲料を持たせる」がランクイン。また水筒/マイボトル/ペットボトルを持参している小学生が最も飲んでいるのは「お茶」が7割以上、続いて「水」が約4割、3位は「スポーツドリンク」という結果に。
- 夏時期の学校がある平日、子どもの熱中症リスクを感じる保護者は**約9割**。また、小学生の水分補給量は1日平均「**約0.87L**」に対し、保護者が期待する水分補給量は平均**約1.1L程度**と回答。保護者が子どもに期待する水分補給量と比較すると**2割弱**少なかった。
- 水分補給が十分にでき、軽い水筒があれば子どもに利用させたいと考える保護者は**94.6%**に上った。

小学生の水分補給と通学時の荷物の重さに関する意識調査

- 通学時に週2〜3回以上タブレットやノートパソコンを持って行く小学生は47.0%。
- 保護者自身が小学生だった頃と比較すると、73.1%が「今の小学生の荷物の方が重い」と感じている。
- 小学生の荷物が重くなった原因1位は「教科書やドリル、辞書などの教材が増えた」こと、2位「水筒を持って行くようになった、または量が増えた」こと、3位「タブレットを持って行くようになった」こと。
- 通学時、小学生の荷物の重さは平均4.0kg。専門家によると、“筋量・骨量が発達しきっていない低学年は「4kg」を超えるとランドセル症候群のリスクが高まる”ということがわかった。これを踏まえ調査結果を分析すると、低学年のランドセル症候群のリスクが高い子どもは4人に1人以上という結果に。

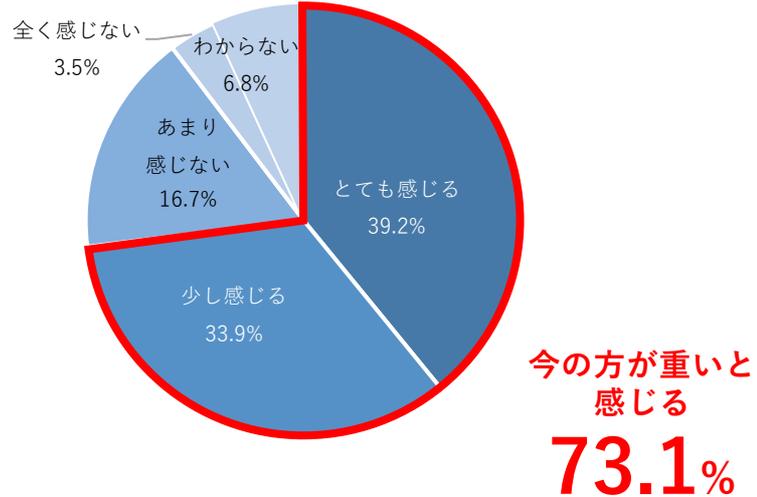
お子様は通学時にタブレットやノートパソコンを持参していますか。

(n=小学生のお子様がいる保護者666人/SA)



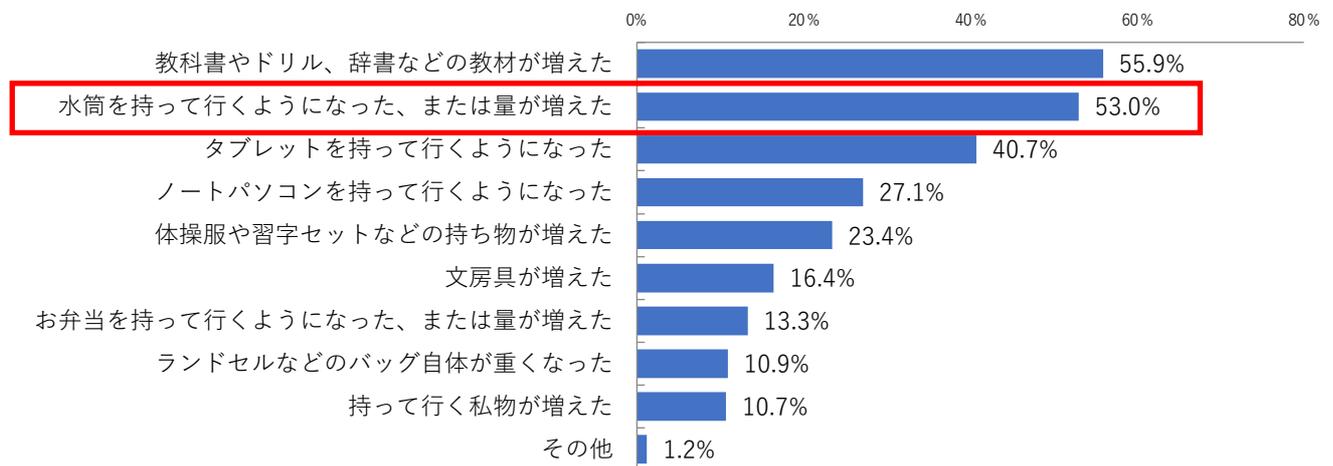
あなた（保護者自身）が小学生だった頃と比較すると、お子様の通学時の荷物は今の方が重いと感じますか。

(n=小学生のお子様がいる保護者666人/SA)



お子様の通学時の荷物が重くなった原因は何だと思いますか。

(n=ご自身が小学生だった頃より、今の小学生の方が通学時の荷物が重いと感じる保護者487人/MA)



お子様の通学時の荷物の重さはおおよそ何kgですか。（ランドセルなどのバッグの重さも含む）

(n=お子様の通学時の荷物の重さがある程度把握している保護者441人/SA)

お子様の通学時の荷物の重さ
(全学年)

平均4.0kg

(n=お子様の通学時の荷物の重さがある程度把握している低学年の保護者168人/SA)

ランドセル症候群リスクが高い低学年の割合
(荷物の重さが4kg以上の低学年)

27.5%

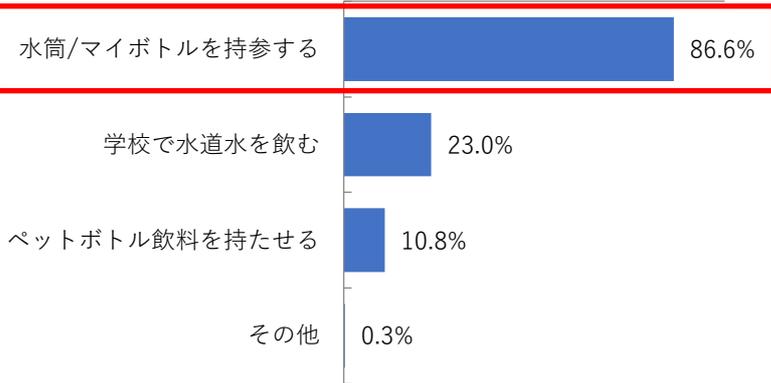
■小学生の水分補給と通学時の荷物の重さに関する意識調査

- 夏時期の学校がある平日、小学生の水分補給方法は86.6%が「水筒/マイボトルを持参する」という結果に。また、水筒/マイボトル/ペットボトルを持参している小学生が最も飲んでいるのは「お茶」が7割以上に上り、続いて「水」が約4割、3位は「スポーツドリンク」となった。
- 夏時期の学校がある平日、子どもの熱中症リスクを感じる保護者は約9割に上った。また、小学生の水分補給量は1日平均「約0.87L」に対し、保護者が期待する水分補給量は平均約1.1L程度と回答。保護者が子どもに期待する水分補給量からすると約2割弱足りない結果に。
- 水分補給が十分にでき、軽い水筒があれば子どもに利用させたいと考える保護者は94.6%に上った。

夏時期の学校がある平日、お子様の水分補給はどのようにしていますか。

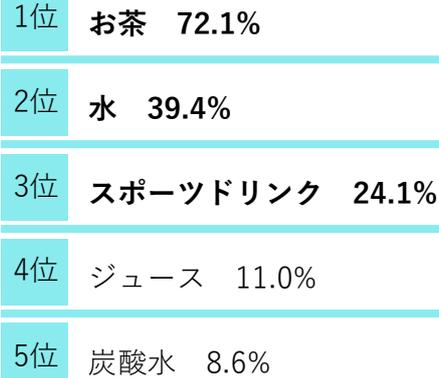
(n=小学生のお子様がいる保護者666人/MA)

0% 20% 40% 60% 80% 100%



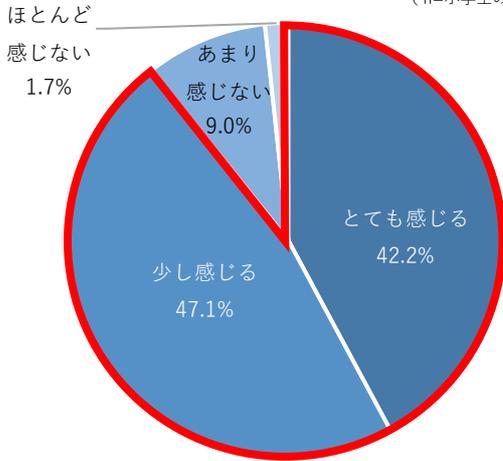
何で水分補給していますか。

(n=水筒/マイボトル/ペットボトルを持参する小学生の保護者602人/MA)



夏時期の学校がある平日、お子様の熱中症リスクを感じますか。

(n=小学生のお子様がいる保護者666人/SA)

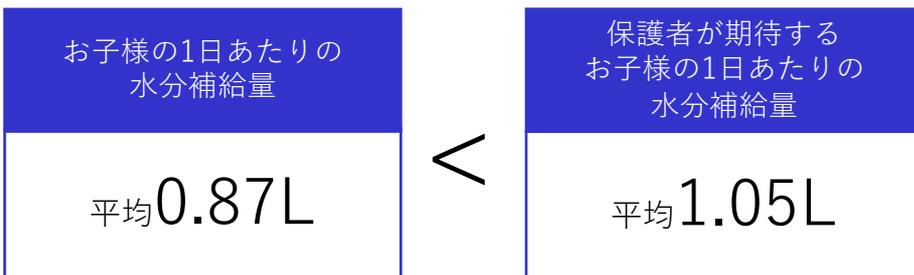


お子様の熱中症
リスクを感じる

89.3%

夏時期の学校がある平日、お子様の水分補給量は1日どのくらいですか。またお子様には1日にどのくらい水分補給してほしいですか？

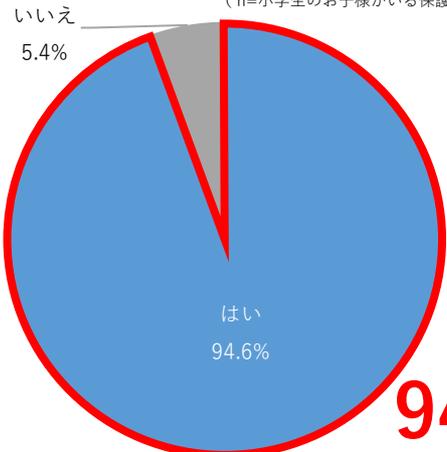
(n=お子様の水分補給量がある程度把握されている保護者600人/SA) (n=お子様に一定量以上の水分補給を望む保護者605人/SA)



保護者が期待する量より
2割弱少ない結果に

水分補給が十分にでき、軽い水筒があればお子様に利用させたいと思いますか？

(n=小学生のお子様がいる保護者666人/SA)



はい
94.6%

■ランドセル症候群を引き起こさないためには

今回の調査を経て、小学生の荷物は平均「4.0kg」であることが明らかとなりました。そこでみたき総合病院副院長・小児科医の鈴木悟先生にお話を伺ったところ、ランドセル症候群は低学年で4kg以上の荷物を背負うと発症の可能性があることがわかりました。

加えて、ランドセル症候群のリスクを下げるためにできることとして、鈴木悟先生に伺いました。

小児科医・鈴木悟先生からのコメント

近年はタブレットを使った授業、さらにコロナ禍や熱中症予防による水筒持参など、ランドセルの中身は年々重くなっています。米国小児科学会の基準で「バックパックの重さは体重の10～20%を超えない」とあります。ランドセルはバックパックより負担は掛かりませんが、低学年の場合15%と見積もると平均体重「 $24\text{kg} \times 15\% = 3.6\text{kg}$ 」となります。よって**低学年の場合は「4kg」を越えるとランドセル症候群のリスクが上がると考えられます**。出来るだけ中身を軽くするための“置き勉”は状況が許せば実施して欲しいですし、熱中症対策の水筒持参も軽いものが望まれます。またランドセル症候群を予防するための工夫として、以下のようなことも効果的です。

1. 後ろ重心の防止…ランドセル内で荷物を背中に接する側に固定
2. 肩にかかる力の分散…肩ベルトをこまめに調整・チェストベルトを活用
3. ランドセルの中で荷物が動かないよう背中側に固定

ちなみに学童の一日あたりの水分必要量は、**体重1kgあたり約60～80mL（体重24kgで約1.8L）**といわれ、この**2分の1を飲料水として摂る必要があります**（学童で0.9～1.2 L/日）。しかし、飲料水必要量「0.9～1.2L」は、あくまで“基礎補給量”ですので、**運動量が増えてくる小学校高学年は、熱中症予防として基礎補給量に加え“運動量（発汗量）”に見合った水分が必要だ**と考えています。水筒持参の負担軽減に加え、学校で飲料水補充が出来るブリタの使用は効果的だと思います。

軽くて水道水から美味しい飲料水が得られるボトル型浄水器があれば、ランドセル症候群や熱中症予防の見地からも朗報です。

▼小児科医・鈴木悟先生 プロフィール



鈴木 悟（スズキ サトシ）

1981年名古屋市立大学医学部卒業、
名古屋市立大学附属西部医療センター名誉院長、尚豊会みたき総合病院 副院長
小児科専門医、指導医、子どもの心相談医

出先で水道水を補充するだけで、おいしい水が飲めるブリタのボトル型浄水器

ブリタのボトル型浄水器なら、出先の学校や勤務先、ジムなどで水道水を補充すれば、いつでもどこでもおいしい水を飲むことができます。そのため、お出かけ前に移動中の水分補給に必要な量の水道水を入れるだけ。重いペットボトルや水筒を長時間持ち歩く必要がなく、荷物の軽減につながります。しかも、ペットボトルよりも年間で、33,215円*お得です。 *一日あたり2Lペットボトル入りミネラルウォーター1本（価格101円）を使用した場合。



ペットボトルよりも経済性に優れた美味しい水を飲めるブリタの浄水器

■外出時の水分補給にぴったりなボトル型浄水器：ボトル型浄水器 Active

- 製品名：ボトル型浄水器 Active (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
取り扱い店舗：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：

- ・スクイ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



■家庭内での水分補給にぴったりなポット型浄水器：Style

- 製品名：Style (スタイル)
参考価格：4,859円 マクストラプラス カートリッジ1個付き
本体サイズ：幅241mm×奥行105mm×高さ274mm
容量：全容量2.4L、ろ過水容量1.26L
取り扱い店舗：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：

- ・スマートライトライトのLEDで、カートリッジの交換時期がわかるので、いつでも安心しておいしい水が飲める
- ・簡単注水：フリップトップ式ふただから、片手で注水OK
- ・使いやすさを第一にデザインされた注ぎ口
- ・握りやすくデザインされた取っ手

