

令和6年5月 8日

保護者の皆様

板野南小学校長 吉野 育也

熱中症予防におけるスポーツ飲料の持参について（お知らせ）

立夏の候、保護者の皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。日頃は、本校の教育活動にご理解・ご協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、これから気温も湿度も高くなり、熱中症の危険性が増す時期になってきました。熱中症の予防には、水分と一緒に塩分をとることが重要です。運動や日常生活などでの発汗によって体から失われた水分やミネラルを、効率良く補給できるのがスポーツ飲料です。そこで、次の期間、水筒の中にスポーツ飲料を入れてきてもよいこととします。

ただ、のどが乾いたからといって、お茶がわりにスポーツドリンクをダラダラと飲み続けていると、糖の過剰摂取による肥満や虫歯になる危険性がありますので、学校でも指導しますが、ご家庭でも飲み方について話しておいてください。お茶や水の入った水筒とスポーツ飲料の入った水筒の2本を持ってくることをおすすめします。

よろしく願いいたします。

○スポーツ飲料を水筒に入れてきてもよい期間

令和6年5月13日（月）～令和6年9月30日（月）