

令和4年 6月28日

保護者の皆さま

瀬戸市立陶原小学校

校長 加藤 淳

熱中症対策のための水分補給について（運動会終了時まで）

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、今年度は例年よりも早い時期に暑さが厳しくなってきました。例年は、9月の運動会練習の時期に限定して「熱中症対策」の一環としての「スポーツドリンク」による水分補給を認めて参りました。今年度は、前倒しして6月から実施したいと思います。

なお、「スポーツドリンク」には、正しく摂取しないと健康面に悪い影響を及ぼすという弊害もありますので、各ご家庭の判断にお任せしたいと思います。下記の事項をお守りいただきますよう、お願い申し上げます。

記

- 1 水分補給の中心はあくまでお茶です。スポーツドリンクだけを持たせることはおやめください。
- 2 スポーツドリンクを飲むのは、炎天下での活動の後など、大量の汗をかいた後に限ります。
- 3 通常の教室での授業の合間は、お茶を飲むこととなります。

〔具体的な持参方法の例〕

- 水分を大量に必要とする児童の場合
 - ・ お茶を水筒に1リットル、スポーツドリンクをペットボトル等に500ミリリットル程度持参する。
- 通常の水分量で問題ない児童の場合
 - ・ お茶を水筒に500ミリリットル、スポーツドリンクをペットボトル等に500ミリリットル程度持参する。

〔留意点〕

- ・ スポーツドリンクは、口当たりが良いため、ついつい一気に飲んでしまいます。1日の生活の中で、「必要な時に分けて飲む」ようにお話してください。
- ・ 市販のスポーツドリンクは、児童（小学生）に向かない場合もあります。「水で薄める」「粉末に水を足して自宅で作る」など、お子さんにとって適切なものをご準備ください。
- ・ 内部に傷がある金属製の水筒にスポーツドリンクを入れると、金属が溶け出して中毒になる恐れがあります。