

令和5年5月18日

保護者 各位

入善町立入善小学校

校長 内山 真之

## 水筒の持参および熱中症予防について

新緑の候 保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

さて、5月も半ばとなり、暑さを感じるようになりました。4・5・6年生は町体育大会の練習も始まっています。

つきましては、お子様の水分補給および体調管理のため、水筒の持参にご協力いただきたいと思えます。水筒の中身は、原則、お茶や水としますが、5月頃から暑さの落ち着く10月頃までは、ご家庭の判断でスポーツ飲料等を入れてもよいかと思えます。その他の飲み物を持たせたい場合は、学校にご相談ください。

なお、学校の水道水は飲用に適したものですので、飲んでいただいて結構です。

学校では、熱中症予防のために、気温に応じてクーラーを使用するとともに、教育活動全般におきまして、適宜休憩と水分補給を行いながら指導してまいります。ご家庭でも十分な睡眠と休養、栄養と水分を取るようにご留意くださいますよう、お願い申し上げます。

### 【熱中症を予防するために】

- ① こまめに水分を補給しましょう。
- ② 出かける時は帽子をかぶりましょう。
- ③ ときどき日かげで休みましょう。
- ④ 規則正しい生活をしましょう。
- ⑤ 三食きちんと食べましょう。



### ※スポーツ飲料について

スポーツ飲料は、熱中症の予防に効果がありますが、多くの糖分が含まれているものもあり、必要以上に摂取しますと、肥満やむし歯の原因となりますのでご注意ください。