

ほけんだより



令和4年7月4日

上下北小学校 保健室

スポーツ飲料の持参について



気温が高い日が続く中、熱中症が心配な季節となりました。

そこで本校では、学校における熱中症予防のために、明日より一定期間においてスポーツ飲料を持参することを可能としました。終了期間につきましては、後日メールでお知らせします。

- これまで同様、必ず水かお茶を持たせてください。スポーツ飲料は補助的なものとして、必要な場合、追加で持って来ることとなります。
- スポーツ飲料を必ず持つてくる必要はありません。(希望者のみ)
- スポーツ飲料には、多くの糖分が含まれています。市販のスポーツ飲料を水で薄めるなどの工夫も有効です。※1
- 水筒がスポーツドリンクに対応しているかどうかはご家庭で確認をお願いします。ペットボトルで持参される場合は、ドリンクホルダーの中に入れてください。

※1 スポーツ飲料に含まれる糖分

小学生が1日にとって良いとされる砂糖の量は20~25グラムです。市販のスポーツドリンクに含まれる砂糖の量は500mlあたり20~30グラムといわれています。



熱中症予防のため、通学用の傘(黄色)等を日傘として利用することも可能としています。また、登下校中、マスクをとるなどして、熱中症の予防に努めてください。その際は、ソーシャルディスタンスや会話を控えるなど、家庭でも指導してください。