

令和2年5月11日

保護者 各位

都城市立高崎中学校

校長 木下 文秋

水筒持参について（お願い）

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拝察いたします。

さて、今後暑くなり熱中症が心配される季節となってまいります。そこで、熱中症を予防するために水筒の持参をお願いいたします。水筒持参については年間を通して許可します。ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、ご家庭におかれましては、栄養や睡眠を十分にとって体調を整えさせてください。特に、朝ご飯をしっかり食べるよう、よろしくお願いいたします。また、健康面で心配なことがありましたら、早めにご相談ください。

記

- | | |
|-----------|--|
| 1 期 間 | 年間を通して |
| 2 容 器 | 水筒
食中毒予防のため、毎日洗浄をお願いします。また、水筒の本体・ふたにはっきり記名をしてください。
(※ ペットボトルは禁止。) |
| 3 水筒の中身 | 「水」、「お茶（麦茶）」「薄めたスポーツドリンク」
(※スポーツドリンクをそのまま大量に飲むと、糖分の過剰摂取となります。気を付けてください。)
(※ ジュース・清涼飲料水等は脱水症状を促進させるので禁止とします。) |
| 4 水分補給の方法 | ○運動前、運動中、運動後、休み時間など。
○給食中は牛乳を飲みましょう。
○必ず自分の水筒で水分補給をすること。感染症予防のため、他の人からもらうことは禁止します。 |