

平成29年7月4日

保護者様

今帰仁村立天底小学校
校長 玉城 武利

水筒持参等について

梅雨も明け、本格的な夏を迎えましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。保護者の皆様には日頃より、本校の教育活動にご協力いただきありがとうございます。

見出しの件ですが、本校では熱中症の予防として、水筒の持参を認めています。ただし、衛生面や生徒指導上の理由で、下記のようにお願いしております。ご協力の程、よろしく申し上げます。

1 中身は、お子様の健康状態や運動量に合わせた、水・お茶を入れること。

- ・ジュース・スポーツドリンク等糖分の多いものは禁止です。お茶にはカフェインが入っており、利尿作用があります。できればカフェインフリーである麦茶が水分補給には適しています。
- ・激しい運動等では、汗から塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労から回復が遅れます。水分補給には、0.1~0.2%の食塩水も適当だそうです。塩分ひとつまみ程度が入った水分や朝みそ汁を摂ってくることも効果的だそうです。

2 水筒は必ず毎日持ち帰り、衛生に気をつけること。

- ・飲み残しに気をつけ、キャップや飲み口は、特に念入りに洗ってください。
- ・前日の飲み残しを飲んだり、つぎ足したりすることは、絶対にやめてください。
- ・水筒の中を確認し、必ず保護者が入れてください。

3 友だち同士でまわし飲み等はしないこと。

- ・衛生面から考えて、他人のものは絶対に飲まないようによくお話ください。

4 ペットボトルではなく、水筒を使用すること。

- ・水筒には、本体・フタ等にも必ず名前を書いてください。
- ・水筒の管理は自己責任です。こぼれない衛生的な容器にし、忘れたり、落としたりしないよう、お子様によくお話ください。

5 登下校の時は、絶対に飲まないこと。

- ・歩きながら飲むと交通事故や転倒など危険です。