

令和5年9月29日

保護者の皆さま

高槻市立丸橋小学校  
校長 池下 眞

## 運動会練習期間及び当日のスポーツ飲料の摂取について

平素は本校の教育活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

本校は10月28日に運動会を開催する予定で進めており、来週の2日より体育の授業時間を中心に運動会練習を行います。今年は暑さが続くと予想されています。熱中症のリスクを下げるために、水分補給については1Lのお茶（水）に塩を1～2g入れたものを推奨していますが、練習期間及び当日のスポーツ飲料の摂取を可能とすることとしています。当日の気温等を参考に、ご用意していただけたらと思います。

ただし、不適切な摂取により、塩分・糖分の過剰摂取、酸蝕菌（だらだら飲みにより口の中が酸性環境になるため）等の健康被害も危惧されますので持参の際は必ず以下の注意をお守りください。

暑さ対策として、首などの大きな血管の通るところを冷やすと有効ですので、保冷タオル等の使用もお勧めします。

### スポーツ飲料を持ってくる時のルール

□お茶（水）を別に持ってくる。

（麦のアレルギーがない場合は麦茶が良い）※1Lは必要。

□スポーツ飲料は凍らせない。（溶ける時に甘い成分のみ先に溶け出す）

□練習前に500ml程度のお茶（水・スポーツ飲料）を飲み、練習中も給水する。練習後はお茶（水・スポーツ飲料）を飲み、塩分やミネラルを補給する。

□スポーツ飲料は通常の教室の授業では飲まない。

□スポーツ飲料を古い保冷水筒に入れない。

（酸により内部素材の銅が溶け出す危険がある）

熱中症予防のためにも体調管理は大切です。**早く寝る**・**朝ごはんを食べる**・**外では帽子をかぶる**・**お茶（水）はこまめに飲む**・**無理をしない**、などおうちでも声かけをよろしくお願いします。