

令和7年(2025年)5月12日

保護者 様

西宮市立段上小学校
校 長 清水 きよみ

スポーツ飲料等の持参について

若葉の候、保護者の皆様には、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また日頃より、本校の教育活動にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

さて、今年も暑い日が続くことが予想されます。厳しい暑さの中での学校生活となりますので、熱中症対策としてお子様の飲料の持参について、下記のように対処していきたいと思えます。

ご家庭と学校が一体となり、安全な学校生活が送れますよう、ご理解、ご協力のほどよろしく願ひいたします。

記

1. 飲料について

- ① 水分補給が充分にできるよう、毎日必ず水筒の準備をお願いいたします。下校までに飲み干していないかご家庭で確認いただき、必要な場合は2本持参いただいても構いません。
- ② 学校では「麦茶等」を基本としますが、体調に合わせ、電解質を含んだスポーツ飲料も持参可とします。お茶と併せ、スポーツ飲料を持たせていただいても構いません。
- ③ スポーツ飲料を持参する場合は、以下の点にご留意ください。
 - ・ スポーツ飲料の持参期間は、明日から10月末日までを基本とします。
 - ・ 普段のお茶と同様に、感染予防や衛生面を考慮し、回し飲み等は禁止とします。
 - ・ スポーツ飲料を水筒にうつして持参される場合は、スポーツ飲料に対応した水筒かどうかご家庭でご確認ください。
 - ・ ペットボトルで持参される場合も必ず記名をし、カバーを付け、他のお子さんが間違えて飲むことがないような工夫をお願いいたします。(空のペットボトルは家に持ち帰らせます)

2. その他

- ・ ご家庭でも規則正しい生活を心がけ、睡眠時間を確保し、朝食等をしっかりとって登校するように、ご協力をお願いいたします。
- ・ 登校時や外出の際は、帽子をかぶる、マスクを外すなど、ご家庭からお声かけください。
- ・ 別紙にスポーツ飲料の注意点について載せていますので、ご家庭でお子さんにご確認ください。

(別紙)

かてい こ いっしょ よ
～ご家庭でお子さんと一緒にお読みください～

スポーツ飲料は大切。でも、とりすぎには要注意！

あつ ひ の き
暑い日^のを乗り切るためにスポーツドリンク(スポーツ飲料^{いんりょう})はかかせない飲み物^{の もの}です。これから熱中症^{ねっちゅうしょう}予防に学校へ持ってくる人もいます。しかし、スポーツドリンクには、体^{からだ}に必要な塩分^{えんぶん}の他にたくさんの砂糖^{さとう}も含まれています。

せいぶんひょうじ み
成分表示^みを見てみましょう。砂糖^{さとう}は多くの製品で『糖分^{せいひん}』ではなく、『炭水化物量^{たんすいかぶつりょう} 〇〇g』と表示されています。中には500ml^{ミリリットル}でスティックシュガー10本を超える砂糖^{さとう}が含まれているものもあります。スポーツドリンクをとりすぎると、いちにち ひつよう さとう りょう
1日に必要な砂糖^{さとう}の量^{りょう}をこえてしまい、むしば
せいかつしゅうかんびょう げんいん
生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}の原因^{げんいん}になることもあります。

のどがかわいたからといって、ガブガブ、ゴブゴブといっきに飲んでしまいがちですが、糖分^{とうぶん}が多いので、すぐのどがかわいてしまいます。

スポーツドリンクはいっきに飲まず^{の すこ}少しずつ、ゆっくりと飲みましょう。また、水筒^{すいとう}に6割ほどスポーツドリンクを入れ、水^{みず}で薄めて飲む^{うすめ}とよいです。お茶^{ちゃ}に一つまみの塩^{しお}を入れるという方法^{ほうほう}もあります。

※ こおり うす
氷^{こおり}で薄める^{うす}こともできますが、ひ
冷えすぎた飲料^{いんりょう}が腹痛^{ふくつう}の原因^{げんいん}となることがあります。
き
す。気^きをつけましょうね。



保護者の皆様へ ～スポーツ飲料を入れる水筒について～

劣化した水筒の場合、水筒内部の金属が溶けることで中毒症状がでるという情報を耳にします。水筒に入れ持参される場合は、スポーツ飲料対応の水筒を使用いただき、帰宅後は早めに洗浄し、水筒内部の破損がないかの確認をお願いいたします。