

# すい まいにち も 水とうは毎日、持ってこよう！

さくらいだにしょうがっこう ほけんしつ

すこ 少しずつ気温が高くなり、やす 休み時間や体育の後に、あせ 汗を流して「あつい〜」「のどかわいた〜」とい  
いる子をとくさん見かけます。夏だけではなく、まだ暑さに慣れていない5・6月にもあつ 熱中症になる人が  
増えます。十分なすいみんとバランスのとれた 食事を取り、たいりょく 体力をおとさないことと、こまめなすいぶんほきゅう  
が大切です。そのために、水とうは、毎日持ってきましょう。

## ☆「のどがかわいた」と感じる前に飲んでおくこと☆

- やす 休み時間になったら、コップ半分〜1杯分くらい飲もう！
- たいりょく 体育の前には、必ず飲もう！



## ☆水とうが1つでは足りない人は2つ持ってくる☆

- おうちに帰るまでになくなってしまおう子は、おうちの人に言ってもう1つ用意してもらおう！



## ☆スポーツドリンクは必要な場合のみ☆

スポーツドリンクは、はげ 激しい運動等でたくさん汗をかいたとき うしな 失われた塩分をとるためにつく  
られたの物です。砂糖も入っているので、飲みすぎには注意！

※体調が悪い人のために、スポーツドリンクは学校でも用意しています。



〈おうちの方へ〉

がっこう 学校では、いま 今の時期からうんどうかい 運動会が終わるまでの期間スポーツドリンクを持たせてもらってもかまわないこと  
になっています。その場合、スポーツドリンクだけではなく、必ずお茶や水と一緒に持たせていただきます  
すようよろしくおねがいします。

## ぼうしをかぶろう！

- とうげこう 登下校
- やす 休み時間
- そと 外で植物の観察
- ほうか 放課後開放



あつさ 暑さに少しずつ  
慣れていこう！