

令和2年5月13日

保護者各位

奥州市立胆沢中学校

校長 鈴木 雅司

## 水やお茶、スポーツドリンクの持参について

立夏の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、標記について、暑さ対策や運動時の水分補給を目的として、水やお茶、**スポーツドリンク**を持参することを推奨いたします。

授業日については水かお茶のみですが、夏季休業中はスポーツドリンクもよいこととします。

つきましては、下記の留意事項をご確認のうえ、ご家庭でのご理解とご協力をお願い申し上げます。

### 記

#### ○ 授業日の水やお茶の持参について

持参を推奨する期間	令和2年5月14日（木）から令和2年9月30日（水） 気温の状況によって変更あり
持参を推奨するもの	水筒やスクイズボトル（ペットボトルは持ち込み禁止です）
中に入れる飲みもの	水 お茶 （スポーツドリンク・経口補水液等は夏季休業中）

**@昨今の現状から、回し飲みは厳禁です。**

@スポーツドリンクを薄めて飲むと、塩分やミネラル等が不足して、熱中症になりやすくなるそうです。

問合せ先

後藤 広幸（生徒指導主事）

電話 47-4715