

保護者 様

瀬戸内市立牛窓中学校

校長 光信 謙吾

水分補給について

年間を通して、お茶の持参は認めておりますが、熱中症予防として十分な水分、塩分補給を可能にするため、お茶に加えスポーツドリンクの持参も認めることとしております。原則は「お茶の持参」ではありますが、天候・お子様の活動内容により、ご配慮ください。

つきましては、水筒に入れて持参することを原則とし、ペットボトルで持参する場合には、「ボトルホルダー」を使用することとしておりますのでよろしくお願いいたします。

また、「人からもらわない」「人にあげない」ように指導しておりますので、天候・活動内容（時間）により、十分な量を持たせていただけたらと思います。

なお、長時間の活動に必要な水分の量の目安としては、2リットル程度とされています。