



元気な子ども!

天童市立長岡小学校

No.4

平成25年5月16日



急に暑くなってきました!

最近、急に暑くなったことで体調不良となり、風邪や胃腸炎で欠席する児童が、毎日5～6人おります。早く回復してほしいと願っています。

さて、6年生は陸上競技会の練習をはじめ、全校児童がマラソン練習を頑張っています。汗をかいた後の水分補給と熱中症予防のために、下記の事をお読みくださり、ご協力をお願いいたします。学校でも子どもたちの健康観察に十分に注意しますので、よろしくお願いいたします。



保護者の皆様へのお願い

★活動後など、教室内やグラウンドで十分な水分補給をおこなうために、

◎ 水筒やペットボトルに冷たい水やお茶をつめて持たせて

くださるよう、お願いいたします。お茶は利尿作用があるので、薄くしてください。バランスのよい食事を食べていれば、水分補給は「水」で十分です。

★激しい運動や体育のある日は、

◎ スポーツドリンクもよい

甘すぎるとのどが渇き食欲が落ちますので、氷などを入れて **うす** **薄めて** くださるとよいと思います。また、担任の先生の指示に従ってください。
*なお、容器は毎日持ち帰りますので、中をきれいに洗い新しい飲み物をつめて持たせてください。

汗の始末 **ハンカチ・タオル**なども忘れずに持たせてください。



ねっちゅうしょうよほう
熱中症予防には...

ふだん しょくじ
なんと言っても普段の食事が大事です!

朝ごはんはしっかり! 野菜・果物などを必ず食べるようにしましょう。

主食 (ごはん・パン) + **おかず** (卵・肉・魚・豆類・野菜) + **汁物** (味噌汁・牛乳・スープ)

*その他: 睡眠時間、排便など生活習慣が影響します。

手作りスポーツドリンク

簡単レシピのご紹介

基本の分量

砂糖の代わりに
ハチミツ

大さじ4

水 : 1ℓ
砂糖 : 大さじ4
塩 : 小さじ1/2

レモン汁や
ポッカレモン

大さじ2

黒酢とミントの葉

大さじ2~3
葉はお好みで

お好きな味をブレンドして楽しんでください。

*注意

市販のものではないので、味は薄くつくるのがコツです。
長持ちはしませんから、つくった物は1日~2日で飲みきってください。

