

スポーツドリンクについて

夏が近づいてきました。熱中症対策として、スポーツドリンクを水筒に入れてきていただいても結構です（スポーツドリンクを禁止していません）。また、「**スポーツドリンクを水筒に入れてきてもいい期間**」を定めません。

ただし、スポーツドリンクは万能ではありません。大量の汗をかいたり、ハードなトレーニングをしたりしたときには効果がありますが、軽く運動するよう
な場合、スポーツドリンクのような糖質を含む飲み物は、かえって体温を上げ
たり、疲労を招いたりすることもあります。**過剰な摂取にならないよう、その
日の運動量やWBGT（暑さ指数）などにより各ご家庭で判断をお願いします。**



※衛生面で問題がありますので、**ペットボトルのままではなく、各自の水筒に必要
量を入れて持参してください。（お茶も同様です）**

※ジュース・炭酸飲料を持たせるのは、やめてください。