

令和8年5月12日

保護者 様

大東市立住道南小学校  
校長 渡邊 良

### 暑さ対策用品について（お知らせ）

平素より本校教育活動にご理解ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。  
さて、5月連休以降厳しい暑さが予想されています。運動会練習の暑さ対策用品についてお知らせいたしますので、よろしく願いいたします。

### 記

#### 1. 持参してもよいもの

- ① スポーツドリンク（200～300 ml程度）を別水筒で
  - ・水分補給は、お茶を基本として多めに持たせてください。
  - ・厳しい暑さや体育で多くの発汗が予想される日に、持参可能です。  
ご承知のように、糖分が多く含まれるため（500 mlで角砂糖5～8個）、  
大量の摂取は控えてください。お茶と併用して利用してください。
- ② 冷感タオル・うちわ
  - ・暑気冷ましのための一時的使用とします。授業中の常時利用はしません。

#### 2. 持参してはいけないもの

- ① エナジードリンク・炭酸飲料・ジュース など
- ② 塩あめ、塩タブレットなどの食品
  - ・体調不良時の対応として、保健室に経口補水液等の準備があります。
- ③ 携帯扇風機・ボディスプレー・ボディペーパー・冷却パック など

#### 3. 健康管理をお願いします

- ① 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを作りましょう。
- ② 十分な休養（睡眠）とバランスの良い食事で体調を整えましょう。
- ③ お風呂で体をよく洗い、清潔を保ちましょう。