

【重要】子供たちに持たせる「水分」についてのお願い

最近見受けられるのは、500mlのペットボトルを持参する子どもが多いですが、ペットボトルカバーをするだけでは保冷機能がなく、身体を冷却することができないため、今の時期は「500ml」のペットボトルカバーをつけたものは子どもたちに持たさないようにお願いします。

▽エントリーゼロ・エントリー・チャレンジャーゼロクラス（50分の練習）は1L

▽チャレンジャークラス（80分の練習）は2Lを持たせてください。

最もベストな水分持参量は、

水分は残って持って帰る

子供は水分がない、少なくなると、それを調整して飲もうとするので、「ちょうどなくなった」は「足りていないこと」だと思っていただき、十二分に水分を持たせてもらうようにお願いします。



みんな！ガマンをせず、小まめな水分補給で夏の暑さに負けるな！！

