

のどがかわく前に…



こまめに水分補給を！

ご希望の方はペットボトル・スクイズボトル等の持参OK！

【持参される方への注意事項】

- ① プールサイドへ持っていく場合は、タオルを入れる袋にペットボトル等を入れてください
- ② 中身はお水か、お茶をお願いします
- ③ しっかりフタのできるものを用意してください
- ④ 取り間違いを防ぐため、お名前を必ず書いてください

プールで泳いでいると、なかなか気が付きませんが、たくさんの汗がでていきます(͡° ͜°)！ 脱水症状予防のためにも、のどがかわく前に、水分補給しましょう！

飲み物を持ってきていない子は、コーチに教えてね✧

こまめな 水分補給で 元気に泳ごう！

