



令和5年5月24日

練馬区立大泉学園中学校

保健室

運動会予行練習お疲れさまでした。どのクラスも一致団結して、真剣に予行練習に取り組んでいました。毎日の運動会練習で疲れがたまっている人も多いと思います。学園中全員で運動会を成功させるためにも、十分に睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を心がけて、ベストコンディションで自分の力を発揮しましょう！

ハンカチ、汗ふきタオルを持ってきましょう 他の人のハンカチは使わないでください

蒸し暑く感じる日が増えてきました。体育や部活動の後に汗をかいたら…まずは水分をしっかり補給して、汗ふきタオルで汗をふくことも忘れずに。

汗をかいた状態で過ごしていると、体が冷えて風邪をひいてしまうだけでなく、体臭やあせもなどの原因にもなります。シャツなどの替えもあると良いですね。



できているかな？ 清潔な生活

- | | | |
|--------------------------|-------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | ハンカチ | 毎日持ってきている |
| <input type="checkbox"/> | つめ | 短く切っている |
| <input type="checkbox"/> | 歯みがき | 食後にみがいている |
| <input type="checkbox"/> | ティッシュ | いつもポケットに入れている |
| <input type="checkbox"/> | 手洗い | 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている |

体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります



手をふくタオルと
汗をふくタオルは
分けましょう！

給食の前は
石けんで手を洗い
清潔なタオルで
手をふきましょう！

こまめに水分補給を！

【水分】・・・生命の維持に重要な役割を担っています・・・

水分の役割

- ・血液の成分として栄養素などを運搬する
- ・汗となることで体温調節する など。

気温が高くなると・・・

夏は汗をたくさんかくので、水分が失われやすくなります。気を付けないと脱水症状を起し、熱中症の危険性も高まるので、こまめに水分を補給することが大切です。

からだの水分量

乳児	75%
子ども	70%
成人	60%
高齢者	50~55%

○状況に応じて水分を補給する

ジュースや炭酸飲料など、糖分の多い飲料は普段の水分補給には適していません。飲みすぎると糖分のとりすぎで、肥満やむし歯にもつながります。普段の水分補給は、水や麦茶などにしましょう。たくさん汗をかいたときは、薄めたスポーツドリンクを上手に活用しましょう。

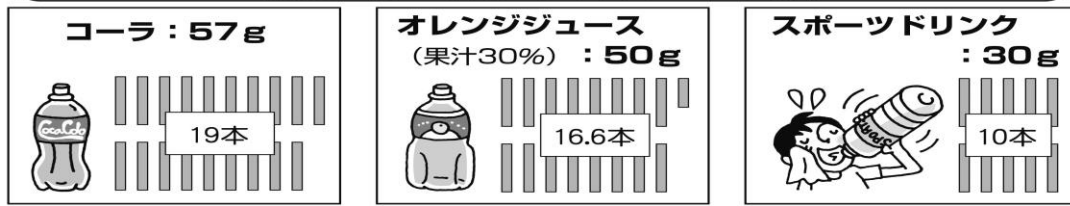
飲み過ぎに注意!!



糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量

(飲料は一例／3g入りスティックシュガーに換算)



参考：「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

○のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体の水分は不足しています。

水筒を持って来ていると、休み時間に冷水機まで行かずに、すぐに水分補給ができますね。

○一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくし、お腹をこわす原因になります。コップ1杯くらいの量を一口ずつゆっくり飲みましょう。

○食べ物から水分を補給する

体に水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。みそ汁やスープ、ご飯など食事からも水分を補給できます。また、夏が旬の野菜やくだものには、水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われる無機質(ミネラル)も豊富です。

【夏が旬の食べ物】

例えば・・・きゅうり・トマト・なす・スイカ・メロンなど

