

水分補給はこまめにしよう!



5月になり、運動会の練習も本格化してきました。5月は気温が高かったり、日差しが強かったりする日も多くなります。新学期からの疲労もたまり、運動後に体調を崩す生徒も多くなります。

暑い日は、汗をたくさんかくので、体の水分が不足し、脱水症になることがあります。脱水症とは、水分と塩分(電解質)が失われた状態をいいます。

脱水症の症状って?

脱水の症状には、めまいや立ちくらみ、皮ふがかさつく、便秘、食欲不振、筋肉がつる、こむら返り、微熱 などがあります。

脱水症を予防する方法

脱水症を予防する方法は、まず食事と一緒に水分を補給することです。また、起床後やお昼前の10時ごろ、15時ごろ、18時前後、就寝時にも水分を補給しましょう。

糖分を取りすぎないように、通常の水分補給は水かお茶がおすすめ!

スポーツをする人必見!

運動中の効果的な水分補給法

運動前

コップ1杯ほどの水を飲む

運動中(休憩中など)

のどが渇いたと感じたらこまめに水分補給

運動後

大量の汗をかいた後は、少量の塩分・糖分を含む水分を補給する

汗と一緒に水分が失われるため、運動をするときには水分補給が欠かせません。

★その日の気温や天候、運動量を考慮し、水筒の中身も変えましょう。

裏面につづきます。

宿泊行事に参加する人へ

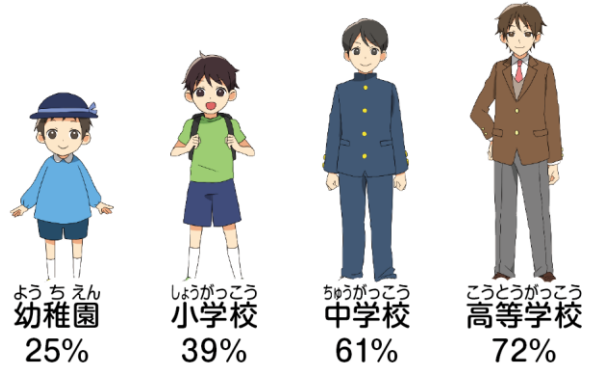
*もしものために持っていきましょう！

①	多めの生理用品 (女子)	生理周期にあたらぬ人でも急に生理が重なる時があります。
②	ビニール袋	乗り物酔いをした時のエチケット袋や、汚れ物を入れるために使用できます。
③	宿泊日数+1日分 の下着・常備薬	不測の事態で、帰宅時間が遅くなった時のために備えましょう。
④	持っていく薬の 説明書	正しく服薬するために、薬の説明書やメモをつけて荷物に入れましょう。

視力検査を終えて…

健康診断の視力検査の結果はどうでしたか。
全国の裸眼視力 1.0 未満の人の割合は、年齢
が上がるとともに増えています。つまり、いまある
視力を守るためには、目の健康を考えた生活を
心がけることが大切です。

裸眼視力 1.0 未満の人の割合



(文部科学省 令和4年度 学校保健統計調査の結果より)

視力を守る方法〇×クイズ

Q スマホやタブレットの画面からは【30センチ】はなれよう。

A テレビを見るときは2メートルくらいはなれよう

Q 視力は変化するのでめがねは度が合ったものをかけよう。

A 定期的にかんが眼科を受診して検査しよう

Q 勉強するとき、部屋の照明は暗くても手元が見えれば問題ない。

A 部屋の照明はつけて明るくして手元のスタンドもつけよう

出典：心とからだの健康（健学社）2023.7、2024.5 より