

# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和6年5月24日

## ◎◎5月28日(火)は腎臓病検査

### (二次検査および一次最終)の回収日です◎◎

\*二次検査の生徒及び一次検査を出していない生徒は必ず提出してください。

<提出方法>

★各自で8:05~8:25の間に保健室へ提出

★配布されたプリントをよく読んで、提出をお願いします。

\*提出できない生徒は必ず保健室に相談にきてください。



\*\*\*\*\*

### 運動会まであと1週間です！

6月1日の運動会に向け、本格的な練習が始まっています。天候が不安定になると、雨の日は肌寒く、晴れた日はかなりの暑さの中、練習に取り組むこととなります。運動会前にケガをしたり、体調不良になって、参加できなかったということのないように、準備運動をしっかりと行うことはもちろん、日頃の体調管理もしっかりと行い、練習・本番に臨んでほしいと思います。

## ◎◎熱中症に注意！◎◎

暑さになれるために その1

### 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。

ハンカチやタオルを忘れずに持ち歩きましょう。

暑さになれるために その2

### 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調整していきます。水分補給も忘れずに。

学校には水筒を忘れずに持参しましょう。

☆急に暑くなると暑さに体がなれていないため、熱中症にかかりやすくなります。暑さに体がなれることを

しょねつじゆんか  
「暑熱馴化」と言います。



暑さになれるために その3 これが大事！！体力をつけておく

早寝早起きすることで十分な睡眠をとり、また、栄養バランスの良い食事を心がけるなど、体力をつけておくことが大事です。



### ～運動時の水分補給の仕方～

練習開始 30 分前 → 250～500ml の水分をとっておく。

練習中 → 15～20分おきに水分補給

\*1 回につき、1 口～200ml \*ゆっくりのむ。

練習後 → 汗をかいた分を補うために数回に分け水分をとる。

## 簡単にできる「経口補水液」の作り方

水分を体に吸収させるには、ただの水よりも、水に糖分と塩分を加える  
とより吸収がはやくなります。特に真夏の環境下での運動を行った場合、  
大量の汗をかくため、体の中の塩分が足りなくなります。市販のスポーツ  
ドリンクには糖分だけでなく塩分も入っています。もし、スポーツドリン  
クが家になくても、簡単に家で「経口補水液」を作ることができます。



①湯冷まし1リットルに対し、食塩3グラム（小さじ1/2杯）、砂糖20  
グラム（大さじ2杯）を入れて良く溶かします。

②お好みで、レモンやグレープフルーツなどを入れます。

☆自分のオリジナルを作ってみるのもいいですね☆

※注意：スポーツドリンクを飲みすぎると糖質の取りすぎや虫歯の  
原因にもなります。  
時と場合によって水分補給も工夫が必要です。

**水分**  
足りている？

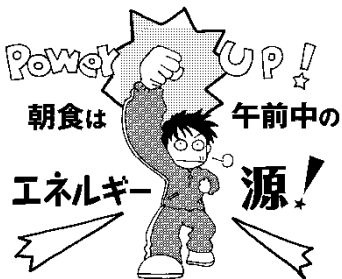
**熱** 中症を予防するために  
大事なものは水分をとること。  
水分が足りているか、自分で  
はわかりにくいですが、かん  
たんにチェックする方法があ  
ります。

**爪** でチェックしてみよう！

- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から  
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、  
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな  
水分補給を心がけましょう。

～たっぷり睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう！～



## 朝ご飯のチカラ ～一日の元気の源は朝ご飯～

### 朝ご飯をしっかりと食べると…

- 脳にエネルギー → 記憶力が向上して勉強の効率アップ！！
- からだにパワー → 体温、脈拍が上昇して気分も上向きに！！

### 朝ご飯を食べない人の理由

- 時間がない → 朝食にかかる時間は10～15分。あと10分早く起きれば、間に合います。
- 食欲がない → 夕食・夜食の食べ過ぎでは？寝る前2時間以内には食べないように。
- やせたい → 朝食抜きで飢餓状態（きがじょうたい）になった体は「栄養たくわえモード」に。  
これではかえって逆効果。