

保健だより

令和6年5月27日
中野区立明和中学校
No.7 保健室



体育祭に向け練習が本格化してきました。気温が25℃を超える日もあり、保健室では熱中症の症状を訴える人が増えています。身体が暑さに慣れていないこの時期は、気温がそれほど高なくても熱中症になります。また、「朝食を食べてこなかった」「寝不足」といった生活リズムの乱れも熱中症を引き起こします。水分補給はもちろんですが、3食きちんと食事をとり規則正しい生活で体調を整えておくことも大切です。

水筒を持ってきましょう！

体育祭練習や体育、部活動がある日は、必ず水筒を持ってきてください。気温が高いときは、喉の渇きとは関係なく、15～30分ごとの時間で水分補給と休憩をとりながら運動してください。運動する日の水筒の中身はできれば、スポーツドリンクがよいでしょう。

運動時の水分補給の目安

- ① 運動前に100～200ml(コップ1杯程度)の水分を飲む
- ② 練習中は15～30分ごとに休憩をとり、1回に100～200ml(コップ1杯程度)の水分を飲む



のどが渇いたと感じた時は、すでに身体の水分が失われています。また、一度に大量の水を飲むと、かえって体内の電解質バランスが崩れ、体調不良を引き起こします。運動をするときは、のどの渇きとは関係なく時間で、こまめに水分を補給するように、皆で声をかけ合いましょう。

手作りスポーツドリンク

【材料】 ・水 1L ・レモン果汁 大さじ1 ・砂糖(またははちみつ) 大さじ4 ・塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① 少量のお湯(分量外)に砂糖(またははちみつ)と塩を溶かす。
- ② 水に①とレモン果汁を加えてよく混ぜ合わせる。



体調が悪と思ったら・・・

- ・先生に申し出て、すぐに活動を中止する
- ・中止涼しい場所で水分を補給し、体を冷やす
- ・症状が改善しない場合は、病院を受診

