

ほけんだより



東水沢中学校 保健室 / 2023年 5月 10日 発行 NO.3

新しい学年がスタートして1ヶ月がすぎました。新しい学級になれてきて、4月の忙しさや緊張で気がつかないからだや心のつかれが出てくる頃です。

また、朝晩と日中の気温差が激しかったり、天候により暑い日・寒い日が不規則にあるので、体調をくずしやすくなっています。体育祭練習が本格的にはじまっているので、体調をととのえて毎日を元気にすごしましょう。



体育祭練習がはじまっています。準備はOK？

睡眠は疲れをとる一番有効な方法です。この1週間は早めの就寝を！

早く寝る



いつもは食べない人もこの1週間は食べてください。お味噌汁は水分・塩分両方取れる優れたものですよ。

朝ごはんを食べる



ウォーミングアップはしっかりと。不十分だとケガの原因になります。

準備体操をする



爪を切る



自分や友だちがけがをしないように、切っておきましょう。

水分をとる



のどがかわく前に水分をとること。運動の前後、休憩時には必ず飲んでください、

「飲み物がなくなった…」ということがないように大きめの水筒を用意しましょう。

汗が冷えて、体を冷やして体調を崩している人がいます。汗ふき用のタオルをもってくるといいですね。

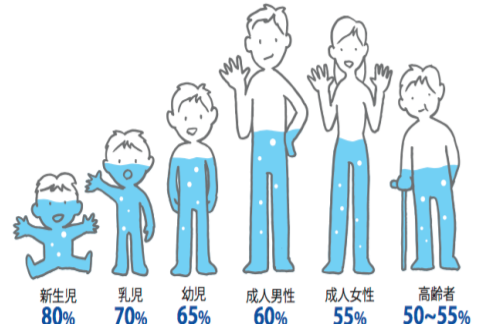


水をのもう

☆人間の体は水でできている

からだの60~70%、赤ちゃんだと80%は水だと言われています。人間は、水と睡眠（ねむること）さえしっかりとれていれば、たとえ食べ物がなくとも2~3週間は生きていられると言われています。

でも、水を一滴も飲まなければ4、5日で死んでしまうそうです。それほど水はからだに必要なものです。じょうずに水分をとることは生きていく中で大切なことなのです。



☆じょうずに水分をとろう！

大量に汗をかく暑い日や運動中は、じょうずに水分をとらないと、熱中症などをおこし、命に危険が及ぶこともあります。

<p>○のどがかわく前に 飲みましょう。</p> <p>のどがかわいたと感じたときには、からだの水分は2%がなくなっています。</p> 	<p>○少しずつ、何回かにわけて 飲みましょう。</p> <p>いちどにがぶがぶ飲まないで、コップ1杯の量を休み時間ごとに飲むといいですね。</p> 	<p>○水やお茶など、甘くないものを 飲みましょう。</p> <p>ジュースは口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちですが、砂糖もたくさん入っています。飲むときは水やお茶がいいですね。</p> 
--	---	--

こんな病気知ってる？




ペットボトル症候群

熱中症の予防には、水分補給が大切ですよね。みなさんは水分補給の時に何を飲んでますか？実は、スポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。そのため、水分補給としてこれらの清涼飲料水を飲み続けると、水分をとっているのにのどがかわいたり、体がだるくなったり、意識がなくなって倒れることがある「ペットボトル症候群」にかかる可能性があります。

普段の水分補給は「水やお茶」にしましょう。「スポーツドリンク」は激しい運動をしたときに飲むようにするといいですね。

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)

<p>コーラ : 57g</p>  <p>19本</p>	<p>オレンジジュース (果汁30%) : 50g</p>  <p>16.6本</p>	<p>スポーツドリンク : 30g</p>  <p>10本</p>
--	--	---