

保健だより5月

令和8年5月
大島中学校

新年度が始まり1ヵ月が過ぎました。そろそろ新しい環境に慣れてきた一方で忙しさや緊張で体や心の疲れがでてくるころです。疲労回復の特効薬はなんといっても睡眠です。まずは十分に睡眠をとり、心と体を休めましょう。そして、自分が一番リラックスできることをして、上手に気分転換を図りましょう。

さて、体育祭の練習が本格的に始まりました。これから徐々に気温が上がり、じめじめとした暑い日が増えてきます。体が暑さに慣れていない今の時期は、運動後に体調を崩しやすいため、こまめな水分補給を忘れず、熱中症にならないよう気をつけましょう。

5月の保健目標 ☆環境を整えよう☆

体育祭に向けて調子を整えましょう

体育祭に向けて、各学級で練習に熱が入っていますね。本番当日に自分の全力を出し切るためには、体のコンディションを整えることがとても大切です。日々の練習の中でも、自分自身の体を気づかい、体調管理を行って、本番当日にベストなコンディションで挑めるようにしていきましょう。

🔥 コンディションを整える3つのポイント 🔥



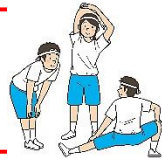
熱中症予防

- ☆のどが渇く前に、こまめな水分補給をする。
(汗をたくさんかくときにはスポーツドリンクで塩分補給!!)
- ☆無理をせず、適度に休憩をとる。
- ☆運動するときは、風通しの良い涼しい服装にする。



けが予防

- ☆運動前に、ウォーミングアップを入念に行う。
- ☆視野を広げ、周りをよく見て、危険がないか確認する。
- ☆運動後は、ストレッチやマッサージをして、体のケアをする。



規則正しい生活リズム

- ☆朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーをチャージする。
- ☆早めに就寝し、睡眠時間を十分に確保する。

規則正しい生活リズムも



準備のひとつ

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。



水以外なら、
ノンカフェインの
麦茶もー

水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。
例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども水分が多いです。



身のまわりの清潔を保とう！

ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。