

すくすく5月

令和4年5月16日

ひたちなか市立那珂湊第三小学校
保健室

5月の保健目標

○ 身体の働きを知ろう。



もうすぐ運動会!

睡眠を十分にとりましょう。



朝ごはんを、しっかり食べましょう。



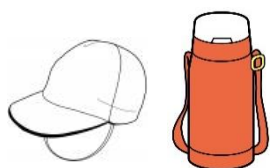
あせふきタオルを準備しましょう。



手足のつめを切りましょう。



帽子と水筒をわすれずに。



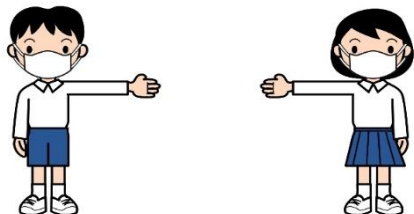
運動しやすい、自分に合ったくつをはきましょう。



競技に参加している時以外はマスクをしましょう。



ソーシャルディスタンスを守りましょう。



手洗い・うがいをしっかりしましょう。



熱中症にも要注意!

まだ暑さに慣れていない今の時期、十分気をつけましょう。

① こまめに水分補給



② 帽子を忘れない



③ たっぷり睡眠、朝ごはん



上手な水分のとり方

1日に必要な水分量は、小学生で、体重1kgにつき60~80mlといわれます。体重が30kgの人で、1800ml~2400mlということになります。この量を飲み水としてとるかということ…ちがいます。

ではどうなっているか??

食事としてとる水分…約600ml

体でつくられる水分…約300ml

飲み物でとる水分…900ml~1500ml

いつもの水分補給には、糖分や塩分の入っていない飲み物を選び、コップ1杯くらいの量を、何回かに分けて飲みましょう。食事の時、遊びに行く前、お風呂あがりなど時間を決めるといいですね。スポーツドリンクには塩分や糖分が含まれます。激しい運動をしたときは、塩分も必要ですが、普通の生活では、水分だけでも大丈夫です。汗もかかず、あまりエネルギーを使わない時に飲みすぎると、体調をくずしたり、夏ばてになってしまったりするので使い方に気をつけましょう。

食事をしっかりとって、水分を補給することが必要です。



保護者の皆様へ スポーツ振興センターについて

契約の更新手続きにご協力いただきありがとうございます。学校管理下でのけがで病院に行き、治療を開始してから治癒するまでに、医療費が500点(5000円)以上かかった場合は、災害共済給付金を受けることができます。登下校も学校管理下になりますので、該当する場合は、学校にもご連絡ください。また、子ども医療福祉制度を利用した場合も、必要な手続きをすれば一部給付を受けられる可能性がありますので、ご連絡ください。