

# ほけんだより 体育祭直前号

令和5年8月25日(金)

松江市立湖南中学校 保健室



猛暑の日が続いています。みなさん体調はどうですか？現在、新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあると報道もされており、感染症と熱中症との両方の予防が必要です。

体育祭を成功させるためにも、予防と体調の管理には十分注意をしましょう。

## 熱中症を予防しよう！



### 1 体育祭の練習中、体育祭当日に各自で準備するもの

- ① お茶、スポーツドリンク（2倍くらいに薄めた方が吸収がよい）、食塩水（1ℓの水に食塩を1～2g溶かしたもの）または経口補水液を水筒、ペットボトルに入れ、1.5ℓ～2ℓ程度準備しましょう。

ペットボトルを凍らせて持って来てもOKです。

スポーツドリンクとお茶か水の両方準備するのがおすすめです。

- ② タオル
- ③ 帽子（つばのある帽子で日焼け対策も）
- ④ マスク（必ず持参しましょう）

（簡単に作れる経口補水液の作り方）

白湯1ℓ、塩3g、砂糖40gを混ぜ

冷蔵庫で冷やす。試してみてね。

### 2 注意すること



- ① 夜早めに寝て、睡眠をしっかりとること。
- ② 朝食を必ず食べてくること。  
みそ汁、スープ類を食べることがおすすめです。ご飯類を食べることで水分補給にもなります。梅干しもおすすめです。体育祭の2、3日前から、炭水化物（ご飯類）を多めに食べましょう。
- ③ 水分補給は15分～30分ごとに、こまめに飲むこと。
- ④ 頭痛、大量の発汗、めまい、吐き気、筋肉のけいれんなど、少しでも不調を感じたら、すぐに申し出ること。体調が悪い人がいたら、近くにいる教員に知らせること。
- ⑤ 睡眠不足、疲労、発熱、下痢などで体調不良の場合は、無理をしないこと。
- ⑥ 疲労回復のために、帰宅後すぐに（できれば30分以内）、牛乳、100%オレンジジュース等を飲むこと。夕食は、肉や魚、大豆製品などからたんぱく質をたっぷりとることで筋肉の修復につながります。クエン酸の多い果物をとると、栄養素の吸収をよくなり疲労回復につながります。
- ⑦ 手足の爪を整えておくこと。爪が長いと、爪が割れたり、はがれたりする原因になります。また、体育祭の競技で友達を傷つける恐れもあります。