

のびのび

NO. 4

7月に入り、いよいよ本格的な暑さになってきましたね。暑くなってくると心配なのが、熱中症です。しかし、熱中症は予防できます！楽しく充実した夏にするためにも、生活習慣を見直し、日頃から体調管理をしっかりとしましょう！もし、体調がすぐれないと感じる時には、無理をせずしっかりと休養をとりましょう。

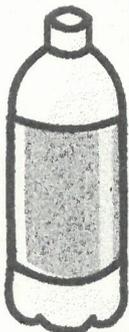
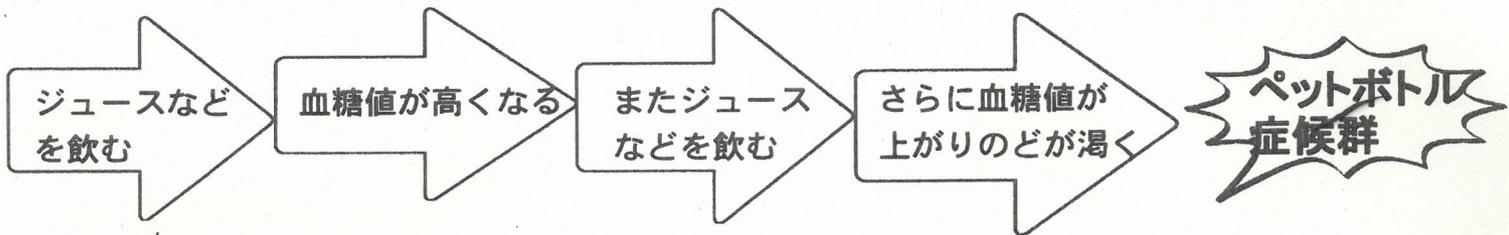


知っていますか？



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ね！・・・しかし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を飲み続けると、水分をとっているのにのどが渇いたり、体がだるくなったり、意識がもうろうとしたり、倒れることもある「ペットボトル症候群」にかかる可能性があります(˘_˘) 以下のような悪循環が起こってしまいます。



- スポーツドリンク
500ml につき角砂糖6~9 個
- コーラ等炭酸飲料
500ml につき角砂糖15~16 個
- オレンジジュース
500ml につき角砂糖12~15 個

※角砂糖1 個=4g。砂糖の1 日摂取の目安は成人で20gまでとされています。

★スポーツドリンクは、激しい運動の後に飲むようにしましょう！

★普段の水分補給は、水かお茶でしよう！そして塩飴や塩昆布などで塩分補給♪



11日・17日全校水泳があります

水泳前のチェックリスト

- 熱はありませんか？
- 食欲はありますか？朝食は食べましたか？
- 前日、よく眠れましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- せき・鼻水は出ていませんか？
- 皮膚に異常はありませんか？
- つめは短く切ってありますか？
- 前日に入浴し、体を清潔にしましたか？



☆水泳を禁止されている人は、必ず学校へ連絡してください。
☆持病などがあり、全校水泳に不安がある場合は、主治医に相談し、参加の可否を確認しておきましょう。

安全に授業を行うために、どうしようかな？と悩んだ時は、相談にきてください。また、朝から体調不良などで入れない場合は、早めに連絡しましょう。



この汗 よい汗？ よくない汗？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしている汗。でも、この汗にも“よい汗”と“よくない汗”があることをご存じでしょうか。

汗は『エクリン腺』と『アポクリン腺』という2つの汗腺から出ています（ほとんどがエクリン腺から）。汗を出すために血液中の水分が汗腺に送り込まれる際にはミネラルも一緒になっていますが、エクリン腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があるのです。この機能がしっかり働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐ乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタとして蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい“よくない汗”になってしまうのです。

よい汗のためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイント。適度な運動、そして冷房を使いすぎないことを心がけましょう。また、水分・塩分の補給もお忘れなく。

