

すまいる

令和元年9月3日 一宮南中学校保健室

2学期が始まりました。みなさん、夏休みは健康に過ごせたでしょうか…

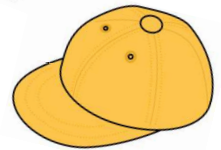
早く学校生活のリズムにもどして、体育祭までの自分の健康をしっかり管理していきましょう！

体育祭練習中の心得！

～さっそく、体育祭練習が始まります～
常に熱中症を意識して！



- ① **睡眠不足**は大敵！夜は早く寝る！
- ② **朝ごはん**は必ず食べてくる。
- ③ 練習前に、**コップ1杯のお茶**（約200 ml）は飲んでおく。
（のどが渴いていなくても必ず飲む！）
- ④ **準備運動**をしっかりとる。
- ⑤ 手足の**爪**はきちんと切っておく。
- ⑥ **靴のヒモ**はしっかりと結ぶ。
- ⑦ 必ず**帽子**をかぶる。
- ⑧ **お茶（多め）・着替え・タオル**を持ってくる。
- ⑨ **汗で濡れた体操服は、早く着替える。**
（通気性が悪くなり、熱がこもるので熱中症になりやすくなる！）
- ⑩ **体調の悪い時は、絶対に無理をしない！**



スポーツドリンクの飲み過ぎに注意！

熱中症対策で、スポーツドリンク持参は OK ですが、飲み過ぎには注意が必要です。

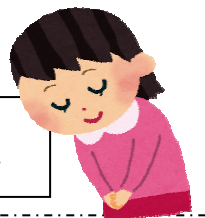
スポーツドリンクは、塩分やミネラルの補給には適していますが、**必要以上に砂糖（糖分）がたくさん入っています。**

糖分を摂りすぎると、①**食欲がなくなる** ②**余計にのどが乾く**

③**体がだるくなる** ④**肥満になる** といったマイナス面も出てきます。**水分補給は、基本的にはお茶にして、必要な時にだけスポーツドリンクを飲むようにしましょう。**

★**コンタクトレンズ**を使っている人は、砂ぼこり等で目に痛みを感じたら、すぐに**レンズを外すようにしてくださいね。**がまんすると、**角膜に傷がついてしまいます。**

おうちの方へ



体育祭練習が始まります。おうちの方には、準備等でお世話になることがたくさんあります。

①**お茶は多めに持たせてください。**

（スポーツドリンクは、必要に応じて必要な量を…）

②**着替えやタオルを持たせてください。（毎日）**

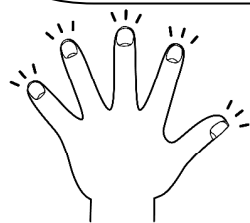
（洗濯物が多くなりますが、よろしくお願いします。）

つめ **伸びすぎ**ていませんか？



友達を傷つけてしまうことがあります。

切りすぎると深爪になるので注意！



足の爪も忘れずに！

