



2学期が始まります

切り替えの

3ステップ

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



① 寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る



②

朝は余裕を持って、同じ時間に起きる



③

朝ごはんをしっかりと食べる



熱中症を 防ごう

まだまだ暑い日が続きます。条件次第で誰でも熱中症にかかる危険性を持っています。
熱中症を知って、熱中症を防ぎましょう!!

★熱中症を引き起こす主な3要素★

環境	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"> ・ 気温の高さ ・ 湿度の高さ ・ 風の弱さ など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児や高齢者 ・ 体調不良 ・ 暑さに慣れていない ・ 睡眠不足 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 激しい運動、慣れない運動 ・ 長時間の屋外での活動 ・ 水分補給していない など

★熱中症対策に適した水分は？★

汗とともに、体内からは水分だけでなく、塩分などのミネラルも失われています。

熱中症対策には水だけでなく、塩を一つまみ入れた麦茶やスポーツドリンク、経口補水液の摂取が必要です。

ただし、市販のスポーツドリンクには糖分が多く含まれているものもあります。成分表示をよく見て選択する、または、経口補水液を自分で作るなどで自分に合った水分を準備するようにしましょう。

【手作り経口補水液】

- 水 1リットルに対し
 - ・ 塩 3g (小さじ2分の1)
 - ・ 砂糖 40g (大さじ4+1/2)
 - ・ レモン果汁など 50ml

※レモン果汁はお好みでどうぞ。
※作った経口補水液は、その日のうちに飲み切りましょう。

注意！ 酸性の飲み物を入れることができない水筒もあります。詳しくは別添資料をよくお読みください。

もうすぐ体育大会！

毎年、体育大会の練習中にケガをしたり、体調が悪くなったりしていませんか？
体育大会を成功させるために大切な **5つのポイント** があります。

①睡眠

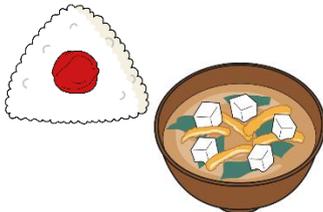


中学生の必要な睡眠時間は8～10時間!!

日本や海外の様々なデータを見ると、8～10時間は必要と書かれています。みなさんはどうですか？

体育大会の練習が始まり、体は自分で思う以上に疲れています。睡眠は体と心の疲れをとるためにかかせないものです。睡眠時間が8時間より少ない人は、まず8時間睡眠を目指しましょう。

②朝ごはん



朝ごはん抜きで熱中症リスク上昇!!

人は睡眠中に汗や呼吸で約 500mlの水分を失っています。汗には水だけでなく塩分等も含まれています。

朝ごはんをしっかり食べて塩分、水分を補給することが、熱中症対策にもなります。夏の朝食には、みそ汁や梅干しがおすすです。



③水分



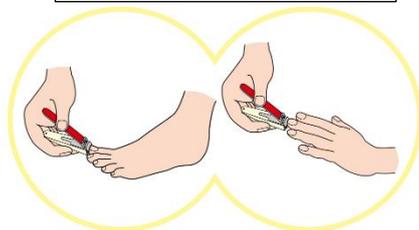
こまめに水分補給をしよう!!

休み時間や練習の始まる前には、水分を取りましょう。「のどが渴いた」と思う前に、こまめに摂取するのがポイントです。

外での活動が多くなり、汗もたくさんかきます。いつもより大きめの水筒の準備をお願いします。水筒の回し飲みはやめましょう。



④手足の爪

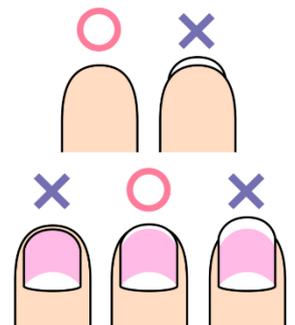


手足の爪を切ろう!!

爪が伸びていると、自分もほかの人もけがをすることがあります。

爪は一日に約 0.1 mm伸びています。足より手の爪が、そして冬より夏の方がよく伸びます。

週に1度は手足の爪をチェックする習慣をつけましょう。



⑤準備運動



準備運動(ウォームアップ)をしよう!!

体をウォーム(温め)し、心拍数や血流量をアップ(高める)することで、関節が動きやすくなり、心肺への負担も軽減されます。また、筋肉や関節を伸ばすことは、けがの防止にもつながります。

