

# ほけんだより

9月

9月号 令和2年8月28日(金) 明石市立江井島中学校 保健室

厳しい暑さの中、来週から体育大会の練習が始まります。各自で体調管理をして元気に過ごし、楽しく体育大会に向けてクラスや学校を盛り上げていきましょう！



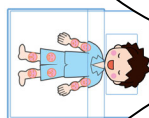
## 体育大会の練習が始まります！

体育大会当日はもちろん、練習や準備でけがをしたり体調をくずしたりしないで持っている力を発揮できるように、体調管理をしましょう。まだまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症に気をつけましょう。



### 早めに寝て体力回復！

1日の疲れをとるには睡眠が一番です。睡眠中に出る成長ホルモンには、体を修復し、骨や筋肉を強くする働きがあります。中学生に必要な睡眠時間は8~10時間です。忙しい毎日ですが、時間を上手に使うことで早く寝られるように心がけましょう。



### 積極的に体を動かそう！

適度に体を動かすと、体も心も元気になります。

骨が強くなる

抵抗力を高める

ストレス発散

心が安定する

血行がよくなる

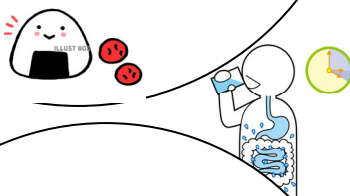
筋肉や体の機能の維持

生活習慣病を予防する



### 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、脳の活動に必要なエネルギーである糖分やその他の栄養素が体に補給されます。そのため、食べなかったら、物事に集中できない・イライラするなど、心と体に不調が起こります。塩分を含む食べ物や水分をとり熱中症を予防しましょう。



### こまめに水分をとろう！

発汗により体温上昇を防ぎますが、失われた水分を補わずにいると脱水症状となり体温調節機能が低下します。汗からは水と同時に塩分も失われますので、長時間運動する時は塩分も一緒に補給してください。

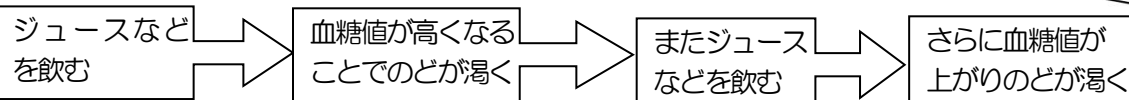


## 上手に水分補給をしましょう！

毎日暑くて、こまめな水分補給が欠かせない時期ですが、みなさんはどんなものを飲んでますか？冷たい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、のどが渇いた時に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。気をつけましょう。



### ペットボトル症候群の悪循環



通常のスポーツドリンク 500ml 中には、30g ほどの砂糖が含まれています。WHOで1日に摂取すべき砂糖の量は25gです。500mlのスポーツドリンク 1本でオーバーしてしまいます。炭酸飲料だと500mlで50g、2倍の量の砂糖を摂ってしまう計算になります。



### スポーツドリンクやジュースをダラダラ飲み続けると・・・



上の前歯の間にむし菌が定着しやすくなります。飲んだ後、水でうがいをしましょう。



肥満やメタボリックシンドロームになりやすくなります。

## 熱中症予防は朝ごはんから！最強メニューは??

一日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかり補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができます。

朝ごはんのメニューとして特におすすめしたいのは、梅干し入りおにぎりとおみそ汁のセットです。

梅干しには汗で失われる塩分と、疲労回復が期待できるクエン酸が含まれていて、熱中症だけでなく、夏バテ予防にも効果的です。そして、おみそ汁は水分と塩分を両方補うことができるので、最強の熱中症対策メニューといえるでしょう。



## 新型コロナ対策！安全に運動をするポイント

心身の健康を維持する上で、体を動かすことや、スポーツを行うことは重要です。可能な限りコロナ対策と体調管理をしっかりと行い、楽しく安全に体育大会の練習を行いましょう。

### 運動をする前にチェックしよう



体温は平熱である

だるさ、息苦しさがない

咳、のどの痛みなど風邪の症状がない

においや味がいつもと同じ

