

# すこやか 6月

令和3年6月 1日

京都市立桜原中学校

保健室



★緊急事態宣言下ですが、部活動が再開します。昨年以来継続的にトレーニングをしてこなかった（できなかった）「体」の人がほとんどだと思います。活動中だけではなく、日常生活から活動に備えた生活を心掛けることが安全で効果的な活動へのただ一つの道です。



## 今年の夏は！！

- ◎自粛生活による運動不足で体温調節機能が低下している！
- ◎自粛生活で「暑熱順化（暑さに体を慣らすこと）」が遅れている！
- ◎マスクの着用で脱水！（のどがかわかない・飲水しにくい）
- ◎マスクで顔色がわからない！



### ① 寝不足・朝ごはん抜き



### ② 水分補給をしない



### ③ 休憩をとらない



直射日光に当たる運動場以外でも 注意が必要です。

・体育館内 ・屋外プールなど。

## 体調を整えよう



睡眠不足や朝ごはんなど食事抜きの日、体調の悪い時も、熱中症になりやすいので危険です。

- 足つり予防（トマト→カリウム）→ミネストローネ
- 貧血予防（あさり→鉄分）→クラムチャウダー
- 疲労回復（豚→ビタミンB1）→豚汁

夏の朝食は  
水分たっぷり  
のご飯と最強  
汁物

## 水分補給は必ず

「のどが渴いた」と感じた時には遅いのです。のどが渴いたと感じることがないように、こまめに水分を摂ることが大切です。

運動する時には、塩分も必要です。

休憩を待つことなく、自分のタイミングで水分補給をしていきましょう。



## 絶対に無理をしない

体調が良くても、30分に1回は日蔭で休憩してください。

少しでも体調の悪さを感じたら、すぐに運動をやめ休みましょう。

## 熱中症対策は例年通り＋今年の“3つのとる”

例年通り…①暑さをさける ②こまめに水分補給 ③3食しっかり食べる  
3つのとる…①距離をとる(2m) ②マスクをとる ③水分をとる

