

# ほけんだより 7月

蕪山中学校 保健室  
H29.7.7 NO. 5

文責:村井

今月の保健目標

## 熱中症を予防しよう!

**水筒を持ってこよう!**  
**中身は、麦茶 or 水**

急に気温も高くなり、運動をしなくても、気づかぬうちに汗をたくさんかくようになってきました。この時期の心配と言えば、やはり「熱中症」です。熱中症になってしまったからの対応も大切ですが、まずは熱中症にならないように予防をしっかりとしましょう。

### ★予防5原則★

①こまめに水分補給をする



のどが乾く前に飲む!  
運動前 運動中 運動後  
にしっかり補給。

②薄着をする



③適度な休憩を入れる



④体調が悪くときにや  
睡眠不足のときは無理をしない



⑤室内の換気を心がける



### 熱中症になってしまったら…?

#### まずは涼しい場所へ!

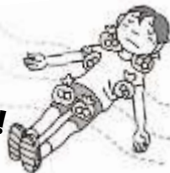
冷房の効いた部屋や、風通しの良い日陰へ移動しましょう。  
軽い熱中症であれば、涼しい場所で水分補給をすれば回復します。



#### 体を冷却!

重症の場合は、いち早く体を冷やすことが大切です。  
氷のうや保冷剤がないときは、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用もできます。

**ポイントは、  
首・脇・足のつけ根!!**



#### 水分・塩分を補給!

大量の汗をかいている時は、冷たいスポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。自力で水分補給できない場合は、救急車を要請!



# 蕤中生、Fight!!

明日にせまった中体連！先日行われた激励会では、3年生の中体連に向けた意気込みと、1・2年生の迫力あるエールに感動しました。今まで積み重ねてきた努力やお世話になった方々への感謝、共に辛い練習や苦勞を乗り越えてきた仲間との想いを胸に、自分の力を100%出し切ってきてください。今日の夜は明日、明後日に向けてコンディションを整えましょう。みなさんのことを、陰ながら応援しています！

■ゆっくりお風呂に浸かり、  
リラックスする。

■朝ごはんを食べて、  
脳と体にエネルギー補給！



■最低7時間は寝る。  
8時間以上がベスト！

■手足の爪の長さをチェック。  
相手を傷つけないように。  
自分もケガしないように。

■自分のプレーにおいて、とにかく  
良いイメージをする。

## ～前日(本日)の夜ご飯での注意～

### 《控えた方がいいもの》

\* **脂質が多く消化に時間がかかるもの**…天ぷらやカツなどの揚げ物  
こってりソースの料理など

\* **生もの**…刺身など

\* **食物繊維の多い根菜類**…ごぼう、サツマイモなど

\* **普段食べ慣れていないもの**

→ 胃に負担がかかったり、腸内にガスが溜まりやすくなります。

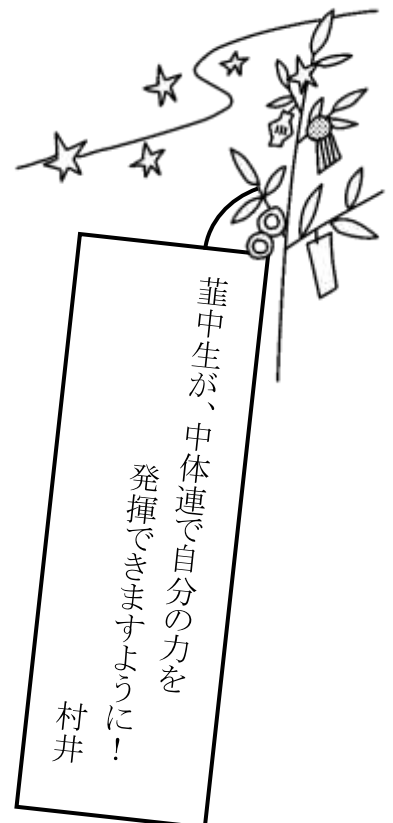
### 《たくさん食べて欲しいもの》

\* **主食**…ごはん、パン、うどん、そば、パスタ、お餅など

\* **果物**…みかん、いちご、キウイ

果汁100%オレンジジュースなど

→ 試合前日は、エネルギー源となるグリコーゲン<sup>①</sup>を筋肉と肝臓に十分蓄えておく必要があります。また、試合に向けての緊張感やストレスが高まるなかで、体調を整えるビタミンCも必要です



蕤中生が、中体連で自分の力を  
発揮できますように！  
村井