

保健だより 5月

令和元年5月14日(火)
新宮東中学校 保健室
文責：佐藤 くる美

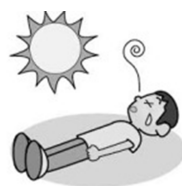
新学期が始まって、1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？

ピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんで、疲れがではじめる時期です。また長い休み明けで、久しぶりの学校生活に心も体も疲れやすくなっているのではないのでしょうか。意識して睡眠時間を長くしたり、好きなことをしてリラックスしたりと工夫して、自分の体をいたわってあげましょう。



体育会練習が始まります

熱中症予防を！



徐々に暑くなってくるこの時期、体育会練習が始まると熱中症になる生徒が増えてきます。

熱中症とは、室内や気温が高い中で作業や運動をすることにより、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、めまい、体のだるさ、ひどいときは意識の異常など様々な症状を起こす病気です。体が暑さになれていない今の時期は、熱中症に特に注意が必要です。

《こんな症状は注意！！》



頭痛



吐き気



たくさんの汗



たちくらみ



めまい

暑い時期、こういう症状を経験する人は多いのではないのでしょうか。最初は軽い症状でも、無理を続けると症状が悪化し、病院受診が必要になることもあります。

熱中症かな？と思ったら…

◎早めに涼しいところで休む

◎水分・塩分補給をする

ことで、悪化を防ぎましょう！！

《熱中症予防のポイント》



○運動前には必ず水分、塩分補給をしよう！

○帽子をかぶろう！！

激しい運動をすると、水分と一緒に塩分も体の外に出て行ってしまいます。

○外にいるときは、体をしめつけない涼しい服装を心がけよう！

○栄養バランスのよい食事と体力づくりを心がけよう！

○無理をせずに、休憩をしよう！

○睡眠をたっぷりとりよう！

普段より疲れがたまりやすいので、8時間は睡眠を確保しましょう！

ビタミンB1で疲れを吹き飛ばそう！

〈ビタミン B1の役割〉

- ① 糖質をエネルギーに変える
- ② 疲労を回復させる
- ③ 精神を安定させる

ビタミン B1を意識してとることで、熱中症になりにくい体を作ることができます。

ビタミン B1を多く含む食材

- 豚肉
- うなぎ
- 玄米
- 大豆
- キノコ類
- など

体育会で
100%の
力をだすために



前の日は…
睡眠をたっぷりとって、疲れをとろう！



体育会の日は
朝ごはんを
しっかり食べて、
エネルギー
満タンにしよう！



健康診断の結果のお知らせを配付しています。

お知らせをもらった人は、なるべく早めに病院に行きましょう。