ほけんだより

高千穂中学校　保健室
令和８年５月
体育大会前号

体育大会に向けて、毎日の練習を頑張っている姿が見られます。気温が高くなる日も増え、熱中症の危険も高まってきています。睡眠・食事・水分補給を大切にしながら、無理をせず練習に取り組み、元気に本番を迎えられるようにしましょう。

①朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、体を動かすための大切なエネルギーです。「時間がないから･･･」と食べずに登校すると、集中できなかったり、体調不良になったりする原因となります。食べる習慣がない人は、少しでも食べることを意識しましょう。

おすすめは･･･

ごはん　みそ汁　バナナ　ヨーグルト

②水分補給をこまめに！

喉はかわいていなくても、体の水分は汗で失われています。大切なのは「喉がかわく前に飲むこと」です。

〇登校前に飲みましょう。
〇練習前・途中・後に飲みましょう。
〇少しずつこまめに飲みましょう。
〇汗をかいた日は塩分補給もしましょう。

必ず水筒を準備して、体調管理をしましょう。

③睡眠をしっかりとろう

寝不足の日は、熱中症のリスクが高くなります。また、疲れやすくなったり、けがをしやすくなったりする原因にもなります。体育大会前は疲れがたまりやすいため、夜更かしをせず、早めに休むことを心がけましょう。

④暑さ対策をしよう

気温が高い日は、熱中症に注意が必要です。服装や過ごし方を工夫しながら活動しましょう。

☆服装のポイント

〇風通しのよい、涼しい下着や服装にしましょう。
〇汗を吸収しやすいタオルを準備しましょう。
〇帽子を着用しましょう。
〇必要に応じて着替えを準備しましょう。

⑤マスクの着用について

運動中にマスクをつけていると、息苦しくなったり、熱中症になりやすくなったりすることがあります。アレルギーなど特別な理由がある場合を除き、原則マスクを外して活動しましょう。体調に気をつけながら、無理をせず過ごしましょう。

⑥こんな時は無理をしない

〇頭が痛い　〇めまいがする
〇気分が悪い　〇吐き気がする
〇足がつる　〇いつもよりだるい

などの症状がある時は、無理をせず休みましょう。早めに知らせることも自分の体を守る大切な行動です。

保護者のみなさまへ

体育大会に向けて、今後さらに気温が高くなることが予想されます。 熱中症予防のため、毎日の水筒の準備に加え、当日は昼休憩時に水分を補充できるよう、ご家庭でもご準備をお願いいたします。子どもたちが安心して活動できるよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。