

保 健 だ よ り

令和 8年 5月 29日 (金)

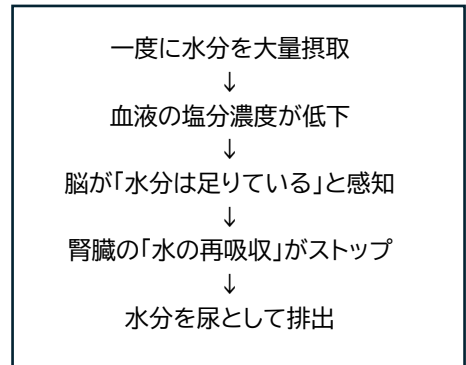
朝日中学校保健室

NO.6

その行動の役割、知っている？ ~安全に楽しく体育祭を迎えるために~

1 こまめに水分補給！

一度に大量の水分を摂取すると胃に負担がかかったり、体液の水分バランスを取るためにトイレが近くなったりして、かえって脱水症状を招きかねません。胃が吸収できる1回の水分量は200~250ml程度。水を飲むとすぐ尿意が起これるという人は、飲み方を見直してみてもいい？



2 睡眠と栄養を確保！

睡眠不足の状態の時は、外気の暑さや運動により脳や内臓などの深部体温が上がりやすくなることに加え、体温調節に関わる自律神経のバランスがくずれることがわかっています。そのため、体温を下げようとしても下がりにくくなり、熱中症のリスクが高まります。また、食事を摂らないと、各種栄養素だけでなく水分や塩分も補給することができなくなってしまいます。体育祭まであと1週間。ご飯をしっかり食べて力を蓄え、体力や集中力を維持していきましょう。

3 通気性のよい服を着用！

熱中症対策の視点から服を選ぶ場合、汗を吸ってくれる「吸水性」と吸った汗を素早く乾かしてくれる「速乾性」が優れた綿、麻、ポリエステル素材がおすすめです。運動するときは、半袖・ハーフパンツで。

4 部位を意識！

準備運動は筋肉を温め、運動パフォーマンスを高め、けがを防ぎ、心を運動モードに切り替えます。整理運動は運動後のクールダウン効果を高め、疲労回復を早めます。やったつもりで何となく動かしてもその効果は得られません。動かしている部位に意識を集中し、正しく動かすことが大切です。



5 入浴でリフレッシュ！

温かいお湯につかると血行が良くなり、疲労が回復されたり筋肉の張りが緩和されたりします。副交感神経が優位になるので、気持ちもリラックスしてきます。寝る1、2時間前に入浴すれば、自然な眠気に誘われてすっと眠りに入り、熟睡できます。

体も心もリフレッシュして体育祭に臨みましょう。

