

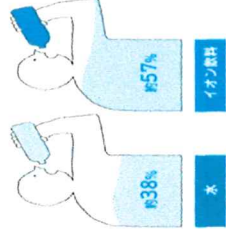
# なげんだより 9月

## ◆なぜ、熱中症対策にはイオン飲料がよいのか？◆

カラダの水分は「体液」といい、ただの水とは違います。

ナトリウムやカリウム、クロールといった様々なイオンが絶妙なバランスで含まれているのです。体液に近い成分の「イオン飲料（ポカリ、アクエリアスなど）」を

補給すれば、カラダへの吸収が水に比べて早いうえ、尿などによって排出されにくく、長時間にわたってカラダを潤し続けます。



飲んだ後、2時間経過後は尿、尿に多いナトリウムとカリウムが排出される。  
ソース: Doi T, et al: Aviat Space Environ Med (2004) 75:33

## ☀️安全に注意し、実りある体育大会・練習にしよう

9月5日(火)から本格的に体育大会の練習が始まります。今年は例年以上に厳しい暑さが続いており、病気やケガの予防にいつそう注意する必要があります。

泉中学校では、熱中症対策として「練習場所や時間の変更、休憩・水分補給時間の確保、テントや大型扇風機の設置、スポーツドリンクの推奨」等を行いながら練習を実施します。

それに加え、ケガや病気の予防には、普段からの体調管理が何よりも大切です。以下の注意事項をよく読んで、練習に挑みましょう！！

### ① こまめに水分・塩分補給をする。運動前にも忘れずに。

体育大会練習期間中と大会当日、休日の部活動は、スポーツドリンクの持参を可としています。

ただし、水筒に入れて持ってきましょう。

### ② 朝ごはんは必ず食べる。

…食事で食べたいものが身体を動かすエネルギー源となります。

熱中症を防ぐために、塩分を含まないお粥を食べることを

お勧めします。(塩おにぎり・味噌汁・梅干しなど)

### ③ 睡眠を充分にとる。

…連日、練習が続きます。その日の疲れを、なるべく翌日に持

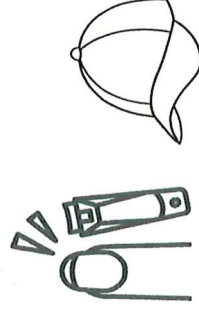
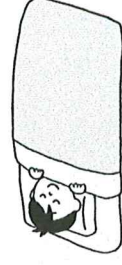
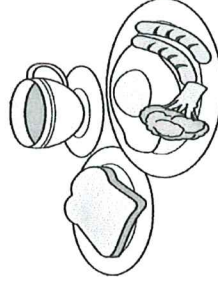
ち越さないことが大切です。睡眠には疲労回復効果があり、

睡眠不足は体調を崩すものになります。

### ④ 身なりを整える。

・ 手足の爪を切る…爪が長いと、汚れが溜まりやすく衛生的でないうえ、割れたり引っ掻いたりしてケガに繋がる恐れもあります。

・ 帽子、汗ふきタオル、水筒を忘れずに持ってきましょう。



**体調が悪いときは、早めに先生やリーダーに相談しましょう！**