



R5年9月4日
加西市立善防中学校 保健室

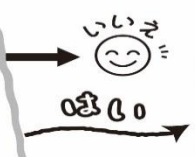
2学期がスタートしました。今年は、125年に一度という猛暑が続く夏休みでしたね。みなさん、体調を崩すことなく、元気に充実した休みを過ごせたでしょうか。

明日から、本格的に体育祭の練習が始まります。生活リズムを学校モードに切り替えて、自分の力を出せるように体調管理をしましょう。

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

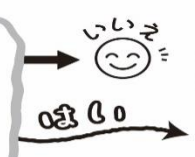
こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



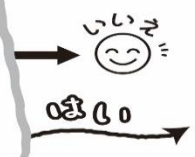
睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか、ふとんに入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



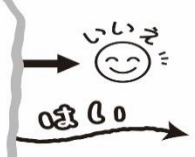
寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。

下痢だ...
便秘だ...



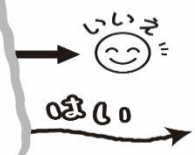
冷たいものを食べすぎてない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも眠くならない



スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。



集中力と万全な準備で 安全な練習を！

けがの予防に大切なことは、前日の疲れを翌日に持ちこさないように、休養を十分にとることがポイントです。疲れがたまってくると、集中力がなくなり、思わぬけがにつながる可能性があります。

また、準備体操もしっかりして、気持ちを引き締めて練習に参加しましょう。

☆朝ごはんを必ず食べてきましょう

こまめに水分を補給しよう！

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防ぎます。しかし、汗が大量に出すぎると、脱水になり、体温調節機能や運動能力が低下します。喉が渴いていなくても、休み時間ごとに、こまめに水分を補給しましょう。

また汗には塩分も含まれています。熱疲労による塩分不足は全身の疲労回復を遅らせます。朝ご飯に味噌汁や梅干し、漬け物を食べるなど工夫して塩分をとり、熱中症の予防に努めましょう。

運動するとき・部活動のとき 水分補給の タイミング

1

運動する前に

のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます

2

渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3

お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに