

# ほけんだより



令和5年5月13日 北区立堀船中学校 保健室

## 運動会に向けて体調を整えよう！

新緑のまぶしい季節になりました。これから運動会の練習も本格的になってきます。でも、この時期は暑かったり寒かったり、気温の変化が激しく体調を崩しやすくなります。また、朝食を食べていなかったり、寝不足だったりすると運動会の練習中に集中できなくて、大きなケガにつながることもあります。生活リズムを崩してしまわないように、しっかり睡眠をとり、朝食を食べてから、運動会の練習に参加するようにしましょう！

## 水分補給をしっかりとしよう！

これから、暑さが本格化していきます。特に体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症対策として水分補給が重要です。各自で水筒を持参するなど、水分補給をしっかりとるようにしましょう。

**水筒の中は** 冷たい水・お茶・スポーツドリンク（ペットボトルは不可）

### ①運動前の補給量とタイミング

基本的にはどのスポーツも競技を始める30分前までに250～500ml程度の水分をとるようにしましょう。

### ②運動中の補給量とタイミング

理想は15分ごとにコップ半分～1杯分（100～250ml）程度の量が目安です。15分ごとに補給するのは実際の運動時には難しいかもしれませんが、1時間で合計500～1000mlを目安に補給をしましょう。

### ③のどが渇く前に補給する

飲んだ水分は体に吸収されるまでに時間がかかります。長時間の練習などでは喉が渇いたと感じる前に水分補給を行うことも大切です。



今年度お世話になります  
**学校医の先生**

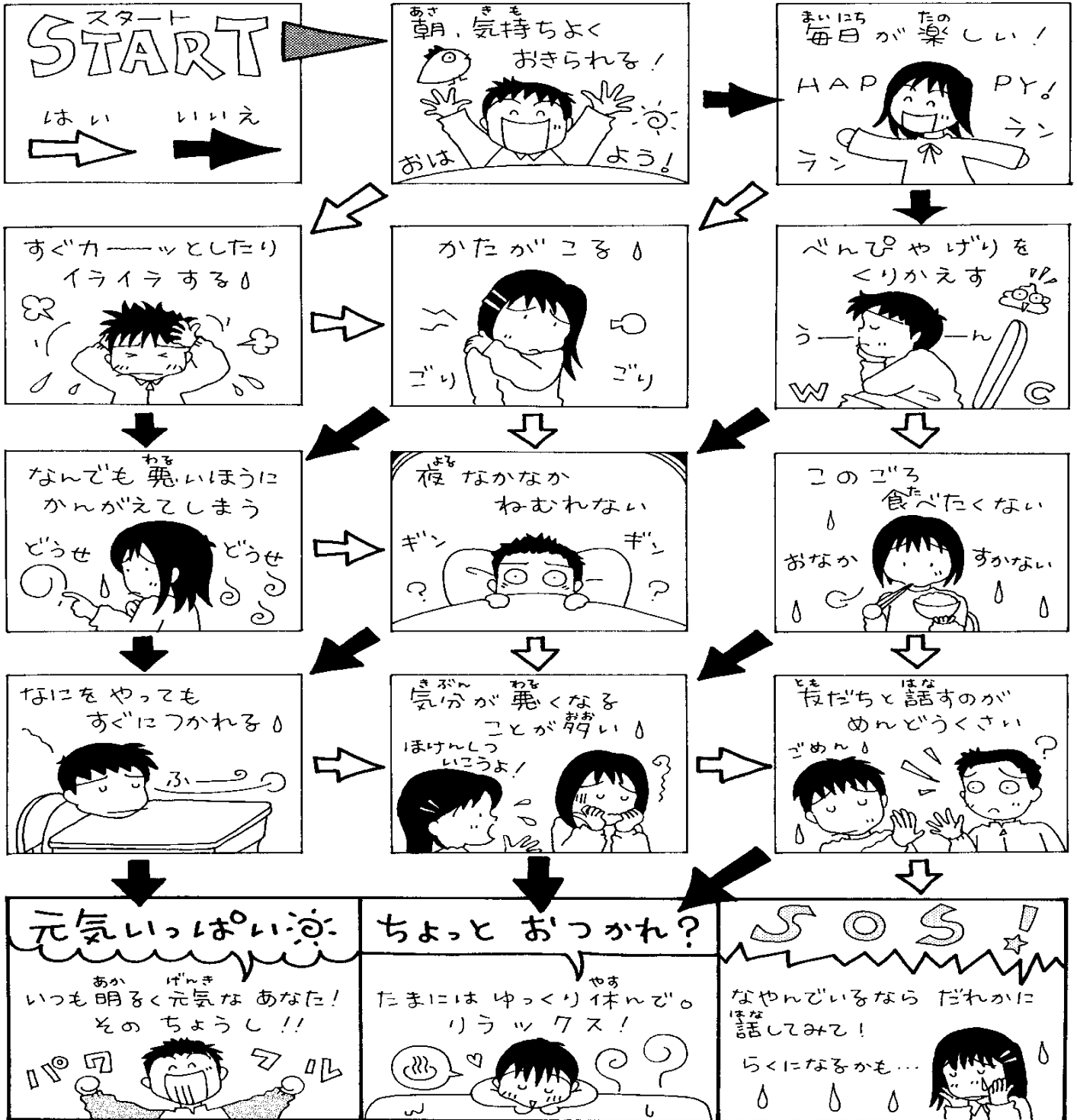
内科	梶原診療所	渡邊 章 先生
歯科	村上歯科医院	村上 義和先生
眼科	八木病院	八木さえ子先生
耳鼻科	赤羽耳鼻咽喉科クリニック	池田 尚弘先生
薬剤師		前澤 順子先生

健康診断で「結果のお知らせ」をもらった人は

家の人にきちんと報告しましょう。  
（結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。）

早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。

# みなさんの(♡)げんき!?! ストレス度チェック!!



こころやからだのことで何か心配なことがあるときは、一人で悩まないで、保健室に話をしに来てください。また、堀船中では、火曜日と木曜日にカウンセラーが来ています。カウンセラーに相談したい人は、先生方や保健室の先生に言って、カウンセリングの申し込みをしてください。

## <健康診断予定>

月	日	曜日	時間	項目	該当学年	持ち物・注意事項
5	26	金	8:45まで	尿検査2次	対象者のみ	各自で保健室に持ってくる
	31	水	9:00~	耳鼻科健診	全学年	耳掃除をしておきましょう
6	9	金	13:30~	眼科健診	全学年	メガネがある人は持ってくる
9	12	火	13:30~	脊柱側弯検診	1年+該当者	体育着(上下)着用

