

# ほけんだより



令和3年5月10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、運動会の練習中に寝不足だったりすると集中できなくて、大きなケガにもつながりかねません。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！

運動会の練習が始まっています。熱中症は体がまだ暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。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

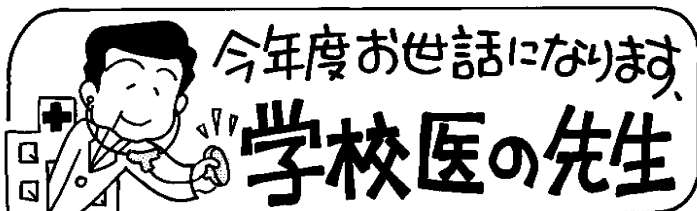
基本的にはどのスポーツも競技を始める30分前までに250～500ml程度の水分をとるようにしましょう。

### ②運動中の補給量とタイミング

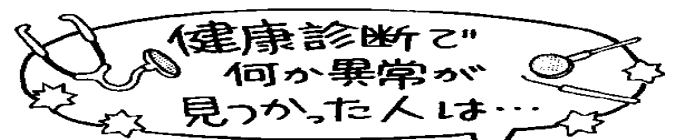
理想は15分ごとにコップ半分～1杯分（100～250ml）程度の量が目安になります。15分ごとに補給するのは実際の運動時には難しいかもしれませんが、1時間で合計500～1000mlを目安に補給をしましょう。

### 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。



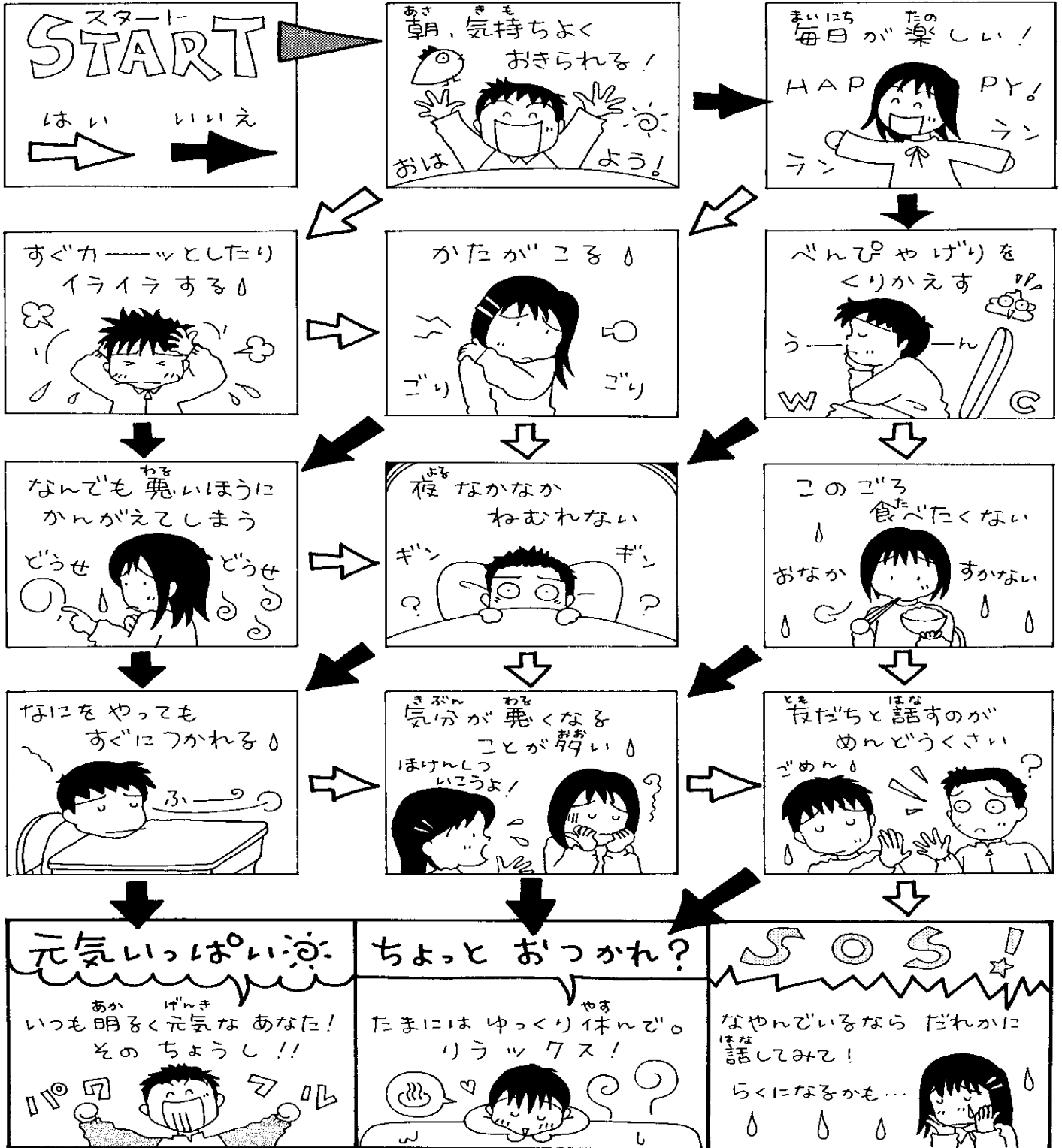
内科	梶原診療所	渡辺 章 先生
歯科	村上歯科医院	村上 義和先生
眼科	八木病院	八木さえ子先生
耳鼻科	赤羽耳鼻咽喉科クリニック	池田 尚弘先生
薬剤師		前澤 順子先生



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。）



# みなさんの 1♡げんき!?! ストレス度チェック!!



## <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	13	木	8:45まで	尿検査	全学年	朝学活時に回収
	14	金	8:45まで	尿検査予備日	未提出生徒	各自で保健室に提出
	26	水	9:00~	耳鼻科健診	全学年	耳掃除をしましょう
	31	月	8:45まで	尿検査2次	対象者のみ	各自で保健室に提出
9	13	月	13:20~	脊柱側わん検診	1年+該当者	体育着(上下)着用

※何かご不明な点がございましたら、養護教諭までご連絡ください。