

保健だより

平成30年9月18日(火)
秦小学校保健室
第8号
おうちの人と一緒に読もう♪

運動能力UPと熱中症予防の秘密は水分補給

運動をすると安静時の10~15倍の熱が発生します。平熱が36.5℃の人の体温が1℃上がって37.5℃になると集中できなくなります。さらに1℃上がって38.5℃になるとボーっとして考えられなくなります。この熱は汗をかいて逃がす必要があります。

ところが汗を出すなどして体重の3%の水分が失われると運動能力も70%に低下すると言われています。つまり、体温上昇をおさえて、良いコンディションを保ち、運動能力をアップさせるには水分補給が大切なのです。1回に吸収できる水分の量は約200ccと言われています。運動前からこまめに水分をとることが重要です！

運動会



9月22日(土)はみなさんの待ちに待った運動会です！1年生は小学校生活初めての運動会、6年生は小学校生活最後の運動会ですね。悔いの残らない、楽しい運動会にするために、次の8つのことを守りましょう◎

前日までは

入浴と十分な睡眠で
疲れをとりましょう。



手足のつめを切り、けがのないようにしましょう。
靴は自分にあったサイズの靴をはきましょう。



朝の排便は、脳から目覚めの指令です。毎朝の排便を習慣付けましょう。



当日は



朝食はからだのガソリンです。しっかり食べてパワーアップ！



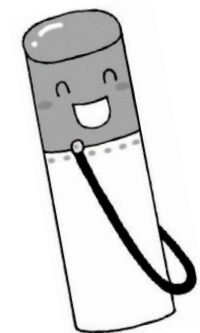
朝の健康観察をしっかり行いましょう。体調が悪いときは無理をせず、先生に言いましょう。



秦っ子体操をしっかりと行い、からだのウォーミングアップをしておきましょう。



汗ふきタオルを持ってきましょう。汗をかいたら、汗の始末をしっかりとしましょう。



こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

