



先週は中体連、お疲れさまでした。週末でゆっくり休めましたか。陸上、卓球、剣道と、それぞれ一所懸命に取り組む姿は、一人一人とても輝いていました。それぞれにたくさんの収穫があったことと思います。頑張ったことは自信に変えて、反省点は今後につなげていきましょう。

さて、鹿児島も梅雨に入りました。ムシムシした気候が続くと、心身ともにバランスを崩しやすくなります。体調管理に気を配っていきましょう。また、雨の日の登下校は、特に交通安全に十分注意してください。

水泳教室が始まります

水泳教室の前には・・・①十分な睡眠をとる。



②爪を切る。

③耳そうじをする。

プールでうつりやすい病気に気を付けよう！

プール熱・・・39度くらいの熱、のどの痛み、目の充血

流行性角結膜炎・・・めやにが出る、目の充血

水いぼ・・・1～3mmくらいの白いぼ



下痢をしているときは、プールの中で感染が広がる可能性があります。必ず、保護者や先生に相談してください。

予防のためには・・・

- ①プール前後のシャワーはしっかり浴びる。
- ②タオルの貸し借りをしない。
- ③手洗いうがいをする。



水泳教室も屋内とはいえ、気温が高く、知らぬうちに汗を大量にかいています。水筒（ペットボトルは不可）を必ず持参しましょう。

水分補給のポイントは、「少量をこまめに！」

これからの季節は特に、熱中症予防のための水分補給がとても大切です。発汗量が多い状況では、水分・塩分補給が必要になります。

水分補給量の目安は…？

基本は、汗をかいた分の水分補給を行うこと。



しかし、多量の発汗時、ヒトは特に意識しないでいると、発汗量の約30%程度しか飲水しないことがわかっています。

たくさん汗をかくときは、20分ごとに130mlの水分補給が目安です。

自宅の計量カップでだいたい130mlがどのくらいの量か、調べてみましょう。



適した飲物は…？

運動時の多量発汗時に適した飲み物として、発汗成分である水と塩分が入っている飲物が効果的ですが、運動初期は、塩分不足にはなりにくいいため、水や麦茶などで十分です。

1時間以上の運動時には、塩分も含まれた飲み物をとるようにしましょう。

夏季運動時には、5～15℃が最も飲みやすい温度とされています。





食中毒に要注意!



心までジメジメしないで〜

梅雨時、
気をつけたいこと



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで!

7つのまちがいを探そう!!



答えは保健室前にあります♪