

ほげんだより 5月

体育祭に向けて体調管理を！

千葉市立轟町中学校 保健室
(R5. 5. 12)

ついに来週は体育祭。学年練習や全体練習で、みなさん疲れていませんか？体育の授業に加えて体育祭練習もある日は、いつもより疲れがたまりやすくなるので、早めに寝て睡眠時間を十分に確保し、疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。また、運動前に準備運動をしっかりと行ってけがを予防したり、水分補給をこまめに行って熱中症を予防することも大切です。体育祭当日に最高のパフォーマンスを発揮できるように、今から体調管理を心がけましょう！



心と体、疲れていませんか？

新学期が始まって約1ヶ月半。ゴールデンウィークも終わって、そろそろ疲れが出てくる頃ですが、あなたの心と体は大丈夫ですか？あてはまるものに○をつけてみましょう！

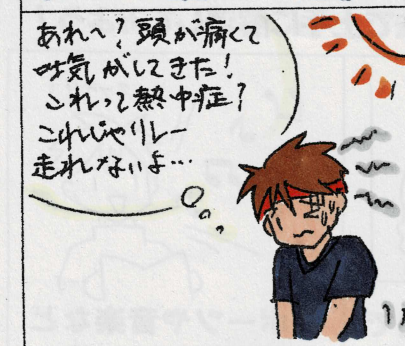
1. やる気が出ない 	2. 理由もなくイライラする 	3. 疲れやすい 	4. 気分が沈む
5. 何をやるのもめんどろ 	6. 食欲がない 	7. めまいや頭痛がする 	8. 朝起きるのがつらい
9. あせりや不安を感じる 	10. 集中できない 	11. 便秘や下痢をする 	12. ぐっすり眠れない

たくさん○がついた人は疲れがたまっているかも！自分に合った方法で上手に解消してみよう！

 十分な睡眠時間と 栄養たっぷりの食事	 誰かに話して ストレス発散	 ほっとできる時間で 心のエネルギー充電	 スポーツや音楽など 趣味で気分転換
---------------------------	----------------------	----------------------------	--------------------------

*** これでばっちり熱中症予防 ***

Aさんの場合



Q1 熱中症が発生しやすいのは気温何度くらいから？

A1 気温が25℃以上になると熱中症になる人が急増しますが、気温が20℃未満でも発生する場合もあるので、気温だけでは判断できません。

Q2 気温が同じでも熱中症になる人数が違うのはなぜ？

A2 気温が同じでも湿度が高くて風が弱い日の方が汗が蒸発しにくいので、体に熱がこもりやすく熱中症が発生しやすくなります。気温だけでなく湿度や風速も気にするようにしましょう。

Q3 帽子は必要？

A3 気温32℃の屋外にいる時帽子なしの頭部温度は、わずか5分で41℃まで上昇します。帽子をかぶっていれば34℃に抑えることができるので、体育祭当日や予行だけでなく、練習の時から帽子をかぶりましょう。

Q4 水分補給はのどが渴いてからで大丈夫？

Q4 寝ている間にもコップ2杯分の水分を失っているの、朝起きたらまず水分補給、運動の後だけでなく、運動の前にも水分補給する必要があります。のどが渴く前にこまめ水分補給しましょう。

Q5 水筒の中身は？

A5 たくさん汗をかく時は水分だけでなく塩分の補給も必要なのでスポーツドリンクがおすすめです。足りない場合は予備のペットボトルを用意しておきましょう。

Bさんの場合

