ほけんだより 7月

令和５年７月３日
佐倉市立井野中学校
保健室

夏休みまで残り１ヶ月を切りました。梅雨の晴れ間の日差しは、もうすっかり夏ですね。暦の上では７月７日は小暑、２３日は大暑と、これからまだまだ暑くなります。こまめに水分補給をして、熱中症にならないように気をつけましょう。

いよいよ始まる総体！コンクール！がんばって★☆

～消化に良いものを食べて、体調を万全に！～

☆大会前の食事のポイント☆

【試合前（3日～前日）の食べ方】

主食を増やし、
おかずを減らしましょう。

目安：エネルギーの７０％を
炭水化物で摂取。

＋

果物などで**ビタミン**も補給。

＋

前日から、**電解質**と**糖質**が含まれているイオン飲料でこまめに水分摂取。

POINT

試合前は、消化に時間のかかる脂質の多い食事は避け、炭水化物中心の消化に良い食事を心がけましょう。

☆大会当日の食事のポイント☆

【当日の朝】

〇試合の３～４時間前には朝食を済ませておきましょう。
〇炭水化物とビタミンを中心に摂りましょう。
（おにぎり・パン・バナナ・オレンジ・梅干し・納豆　など）

【試合に臨むまで】

☆補食のポイント☆

①空腹で試合をむかえないよう計画的に補食しましょう。
②水分をこまめに摂りましょう。
③炭水化物でエネルギーとスタミナを持続させましょう。

（例）
試合１時間前　おにぎり２個　バナナ１本　スポーツドリンク
↓
試合３０分前　バナナ１本　ゼリー飲料１本　スポーツドリンク
↓
試合１５分前　スポーツドリンク
↓
試　合

大会が始まっている部活も！これから始まる部活も！

積み重ねてきた努力を自信に変えて、持っている力を出し切りましょう！
心と体の調子を整え、ベストな状態で大会に臨むことができるよう応援しています☆★

熱中症かも！どうすればいい？判断チャート

スタート　友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立っていられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがえり

声をかけてみよう

ここはどこ？　名前は？　今なにをしているかわかる？

- 意識がない・返答がおかしい → **先生を呼ぶ**
  「だれ」が「どこ」で「どんなようす」
  先生に伝え、救急車を呼んでもらおう
  待つ間に応急手当を
- 意識がある → **応急手当をしよう！**
  - 涼しいところに連れて行く（風通しのいい木陰・エアコンのある教室など）
  - 服をゆるめる
  - 冷やす（水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす）

水分を補給する

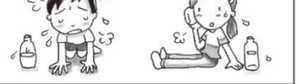
つめたいスポーツドリンクなど

ただし！　無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる？

- はい → 水分を補給する
- いいえ → **病院へ**

症状はよくなった？



- いいえ → **病院へ**
- はい → **そのまま安静にして十分に休みます**
  回復したら、先生に言ってお家に帰ります

熱中症

おこりやすい日
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

おこりやすい人
- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

冷房の効いた涼しい環境で過ごしていると、体が暑さに慣れることができません。

夏休み中は特に気をつけましょう！

★運動時はスポーツドリンクを飲もう！

汗には、細胞にとって必要な「塩分」が含まれています。

●たくさん汗をかくと水分だけでなく塩分も失われ、体を正常に維持できなくなります。
●運動時に水やお茶だけを摂取していると、細胞の中の塩分濃度が下がってしまうため危険です。

夏休み中は、けがや病気に気をつけて過ごしましょう。
9月1日の始業式は、元気な笑顔を見せてくださいね☆