

# ほけんだより



令和5年6月13日  
柏崎市立第五中学校  
保健室

## 熱中症 に気をつける

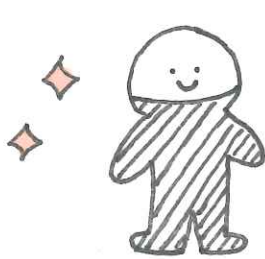
時期になりました!!

だんだん暑さが増し、半袖で過ごす日が増えてきました。  
今は「暑熱順化」といって暑さになれることが大切な  
時期です。少しずつ夏に向けて暑さになれていきましょう。

### 熱中症予防に水分補給が必要な理由

みなさんの身体の中を  
のぞいてみると...  
実は約70%が水分で  
できています。

暑い日に運動をして体温が  
高くなると、汗と一緒に熱を  
逃がして身体を冷やそうとします。



70%



身体の水分が減る

そのため汗に含まれる水分・ミネラル(塩分など)  
の補充が大切なのです!!

#### 麦茶

- 身体を冷やす
- ノンカフェイン
- 沢山飲める
- × ミネラルが少ない



ミネラル(塩)を足せば予防にピッタリ

#### スポーツドリンク

- ノンカフェイン
- ミネラルあり
- × 砂糖が多い
- × 飲みすぎに注意



少しうすめると良いかもしれません

※学校では「経口補水液」を用意しています。



## 定期健康診断が終了しました

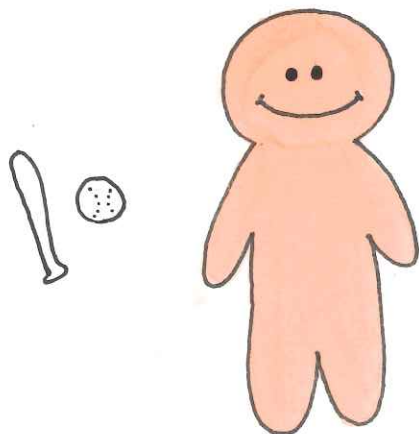
今年度の定期健康診断がすべて終了しました。御協力ありがとうございました。精密検査や治療が必要な生徒の保護者の方に、「治療勧告」を郵送しました。すでに治療結果通知を多数頂いています。ありがとうございます。受診の際、学校生活での留意点等医師からの助言がありましたら、ご一報ください。

また、まだ受診されていないご家庭は、部活動のない放課後や土曜日等を使って、早めの受診をお願いします。特に耳鼻科疾患の治療勧告が出ている生徒は、できるだけ水泳授業開始までに受診をお願いします。

## 卓球部、野球部の大会があります！

卓球部は、14日、23日、野球部は19日、23日に上越地区大会があります。卓球部、野球部のみなさんは大会に向けて、毎日一生懸命練習に励んでいると思います。練習してきたことを本番で出しきれるように心と体の調子を整えて下さい。

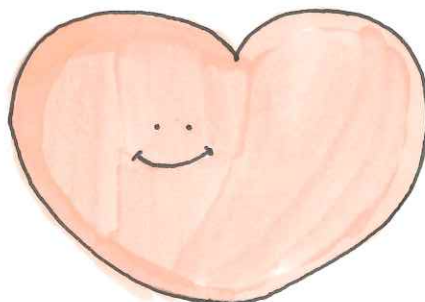
### 身体のコディションを整える方法



- 早めに寝て、身体の疲れを直す
- 3食しっかり食べる  
(大会の前日は炭水化物をしっかりとることをおすすめします。エネルギーになります。)
- 重く前に水分をとる \ 熱中症に気をつけて /

### 心のコンディションを整える方法

- 大きく深呼吸をする
- 自分の一番よかった動きをイメージする
- 全かを出すことだけ考える



大会が近づくともどどおすと思いますがみんな緊張しているので大丈夫です！応援しています！