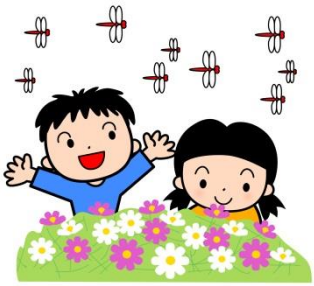
ほけんだより

厚木市立依知南小学校
保健室
No.6
R元.9.2

2学期がスタートしました！



長い夏休みは楽しく過ごせましたか？

生活リズムを早くもどして毎日元気に過ごしましょう。

早ね・早おき・朝ごはんで生活リズムをとりもどそう！

１．早ね・早おき

夏の疲れが出てくる時期なので、いつもより早くねて、

疲れが翌日まで残らないようにしましょう。

２．朝ごはん

１日の大切なエネルギーになる朝ごはん。また、寝ている間の水分を食事からとることで熱中症の予防になります。熱中症予防には、次の①～④のすべてを朝ごはんで食べると効果的です。朝ごはんのメニューや食べ方を見直して、しっかり食べましょう。

①主食をきちんと食べましょう。菓子パンなどはカロリーが高く、他のおかずが食べられなくなり、栄養がかたよります。甘味のない主食を食べましょう。

また、熱中症を予防するには、パンよりもごはんの方が水分量が多く効果的です。

②肉・魚・卵・豆類からたんぱく質をとって体をつくり、

野菜からビタミンを取って体の調子を整えましょう。

③みそ汁やスープから水分とミネラルを取ると、

熱中症の予防になります。

④食後にお茶や麦茶で水分を取ります。牛乳やフルーツもいいですね。

運動会の練習が始まります！こんなことに気をつけましょう。

★こまめに水分をとりましょう。

★帽子をかぶりましょう。

★汗ふきタオルを持ってきましょう。

タオルは毎日取りかえてください。

★毎日、おふろに入り体を清潔にしましょう。

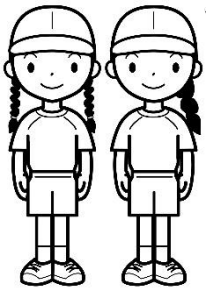
★手足のつめは短く切りましょう。

つめが長いと、物にぶつかってつめがはがれてしまうことがあります。また、お友達にけが（特に顔のけが）をさせてしまうことがあります。

★長い髪は、結びましょう。

髪が長いと、練習中に汗だくになります。

必ず結びましょう。



♪　運動後の牛乳で、熱中症予防　♪

みなさんは、「汗の材料が血液」ということを知っていますか？

血液の量が多いと、汗をたくさんかき、体の中にこもった熱を体の外ににがします。その結果、体温が上がりにくくなり、熱中症を防ぐことができます。

そこで、効果的な飲み物が「牛乳」です。牛乳には、たくさんのたんぱく質が含まれ、運動後にたんぱく質を取ると、「アルブミン」という成分が作られます。このアルブミンが水分をたくわえ、血液中に増えると、水分が引き込まれて、結果的に血液の量が増えます。血液の量が増えると・・・そう、熱中症予防になるのです。

スポーツドリンクよりも効果があると言われています。みなさんもしっかり飲んでくださいね。