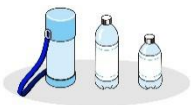




松茂中学校 保健室 2025.6

6月は、北部 A ブロック中学校総合体育大会が開催されます。3年生はいよいよ最後の大きな大会になりますが、悔いのないよう、頑張ってくださいと思います。練習も大事ですが、睡眠や食事などもパフォーマンスに影響します。睡眠の確保、栄養バランスを意識した食事を心掛けてください。応援しています！



水分補給をしよう！

熱中症は、最悪の場合、命を落としてしまうことがあります。でも、予防法を知って、実践することで防ぐことができます。その予防法の一つが水分補給！みなさんは、熱中症予防のための、水分補給ができていますか？

運動（部活）中の、水分補給のポイント

①気温の高いときには、15分～20分ごとに飲水休憩を！
体温の上昇が抑えられます。

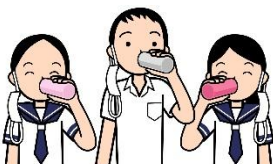


②1回 200～250 mlの水分を1時間に2回～4回に分けて補給する。

③水の温度は、5～15℃が望ましい。※お腹が弱い人は、常温でもOK。

④食塩（0.1～0.2%）と糖分を含んだものが有効。運動量が多いほど、糖分を増やしてエネルギーを補給する。

⑤体重減少が2%を超える場合は、必ず食塩水（スポーツ飲料）を摂取



運動中以外も、こまめに水分補給をしましょう。基本は、お茶や水で十分です。

水筒は必ず持参しましょう！

水分補給の基本は食事から！

食事から水分補給をすることのメリット

- ①食事をとるだけで、無意識のうちに水分補給ができる。
- ②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので、尿意をもよおしにくい。
- ③食事からとった水分は、からだに保持しやすい。
- ④おやつなどから、手軽に水分がとれる。(ゼリーやプリンなど)
- ⑤同時に、エネルギーと各種栄養素が摂取できる。

「いのちを守る水分補給」谷口英喜 著 より一部引用

3食の食事をしっかり摂ろう！



朝ご飯に味噌汁を入れることで、水分と塩分が同時に摂れる！

カレーライス、サラダ、スープ、ヨーグルトで、総水分量は 815 ml！

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は、「ありのままのあなた（自分）で大丈夫」というお話です。

卒業生とのある日の会話です。「容姿のことで、悩んで落ち込んでいた私に、友だちがこんなことを言っていた。“私は、どんな自分も好き。自分は自分。容姿がどんなだろうと、長所も短所も、全部ひっくるめて自分のことが好き。” 仲の良い友だちで、心からそう思っていることが伝わってきた。と同時に、そんな考え方だったら人生楽しいだろうなあって思ったし、自分に自信があるその友だちがうらやましい。そんな考え方を自分もできるようになりたいけど・・・。」

この友だちは、自分に自信があるというよりは、自分の短所を認め、そんな自分も OK と受け入れられているのです。つまり自分を大切にできているということ。例えば失敗して、うまくいかなかったとき、みなさんはどう感じますか。周り自分と比べて、悩んだり落ち込んだりすることはありませんか。“周りより劣っている、やっぱり自分はだめなんだ。” など、自分を責めることはありませんか。あまりにも自分の短所に注目していると、自信を失う原因になるし、何より周りからの評価を気にしすぎます。自分ってどう見られているのだろうって。そんなときは、まずは自分を責めずに、“どんな自分も OK” と認めてあげてね。完璧でなくていい！ありのままのあなた（自分）で大丈夫！

