

# 保健だより

山武市立蓮沼小学校  
保健室 第2号

運動会練習が始まります！いつもの力が出せるように、体調を整えましょう。

## 運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

# 上手な水分補給のポイント

## 水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、  
次のようなタイミングで  
水分をとるとよいです。  
例：起床時、運動中やその前後、  
入浴の前後、就寝前など



## 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても  
体は吸収しきれません。  
1回あたり200mL  
(コップ1杯)程度を目安に、  
こまめにとるようにしましょう。



## 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。  
糖分の多いものや  
カフェインの含まれたものは  
日常的な水分補給には向きません。  
なお、大量に汗をかいたときには、  
スポーツドリンクなどの塩分が  
含まれたものを飲みましょう。



## 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも  
水分がとれます。  
例えば、ごはん100gには  
約60gの水分が含まれています。  
夏野菜のキュウリやトマト、  
夏の果物のスイカなども  
水分が多いです。



## の 物の 乗り物よいをふせごう

こうがいがくしゅう など にのる きかい が 増えますね。 の 物の よいを 防ぐ コツ を 紹介 します。

### 【事前の準備】

- の 物の にのる 前の 日は、 早く 寝る。
- 朝ごはんを食べる。(食べすぎない。脂っこいものは食べない。)
- うんちをしてくる。
- きゅうくつな服は着ていかない。

### 【乗り物にのるときは】

- しんぱい 人は、よい止めの薬を飲んでおく。
- まど を 開けておく。
- ゆっくり呼吸する。
- 友達と楽しくおしゃべりして過ごす。

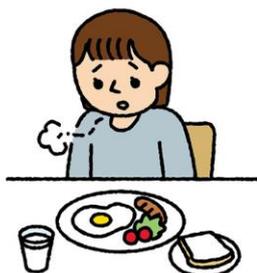


「絶対よわない!」「準備をしてきたから大丈夫!」という気持ちをもつことも、意外と効き目がありますよ。

## 見逃さないで! ストレスのサイン



あさ、おきられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

心と体はつながっています。心を元気にするには生活習慣を整える(好ききらいしないで食べる・運動する・よく眠る)ことが大切です。

それから、映画をみて思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、美味しいオヤツを食べる…なんでもよいです。自分がリラックスできる方法をいくつか見つけておきましょう。