

保健だより

山武市立蓮沼小学校
保健室 第2号

うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まります！いつもの ^{ちから} 力が ^だ 出せるように、^{たいちよう} 体調を ^{ととの} 整えましょう。

うんどう はじ まえ 運動を始める前にみんなでチェックし合おう



たいいく かん 体育館はドアや窓を開けて
かぜとお 風通しをよくしておく



のどがかわく まえに
すいぶん えんぶん てい き てき 水分や塩分を定期的にとる



たいちよう 体調がよくないときには
むり やす 無理をせずに休む

ふ だん じゆうぶん すいみん 普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはん ^{あさ} で ^{たいちよう} 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

すいぶん 水分をとるタイミング

のどが ^{かわ} 渴いてからでなく、
つぎ 次のようなタイミングで
すいぶん 水分をとるとよいです。
れい きしやうじ うんどうちゆう 例：起床時、運動中やその前後、
にゆうよく ぜん ご じゆうしんまえ 入浴の前後、就寝前など



かい すいぶん りよう 1回にとる水分の量

いち ど 一度にたくさん水分をとっても
からだ きゆうしゆう 体は吸収しきれません。
かい 1回あたり200mL
ぼい てい ど め やす (コップ1杯)程度を目安に、
こまめに ^{すいぶん} 水分をとるようにしましょう。



すいぶん ほ きゆう てき の もの 水分補給に適した飲み物

き ほん 基本は、やはり水です。
とうぶん おお 糖分の多いものや
ふく カフェインの含まれたものは
にちじようてき すいぶん ほ きゆう む 日常的な水分補給には向きません。
たいりよう あせ なお、大量に汗をかいたときには、
えんぶん スポーツドリンクなどの塩分が
ふく 含まれたものを飲みましょう。



すいぶん おお た もの 水分の多い食べ物

の もの 飲み物だけでなく、^た 食べ物からも
すいぶん 水分がとれます。
たとえば、ごはん100gには
やく すいぶん ふく 約60gの水分が含まれています。
なつ や さい 夏野菜のキュウリやトマト、
なつ くだもの 夏の果物のスイカなども
すいぶん おお 水分が多いです。



の 物の
乗り物よいをふせごう

校外学習でバス等（こうがいがくしゅう など きかい ぶん）にのる機会が増えますね。乗り物（の もの）よいを防ぐコツ（ふせ しょうかい）を紹介します。

【事前^{じぜん}の準備^{じゅんび}】

- 乗り物にのる前は、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。

【^の乗り物^{もの}にのるときは】

- 心配しんぱいな人ひとは、よい止どめの薬くすりを飲のんでおく。
- 窓まどを開あけておく。
- ゆっくり呼吸こきゅうする。
- 友だちともと楽たのしくおしゃべりすして過すごす。

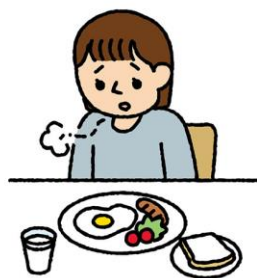


「絶対^{ぜったい}よわない!」「準備^{じゅんび}をしてきたから大丈夫^{だいじょうぶ}!」という気持ち^{きもち}をもつことも、意外^{いがい}と効^きき目^めがありますよ。

見逃さないで！ ストレスのサイン



あさ お
朝、起きられない



食欲がない



イライラする

やる^きが^で出ない

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。