

ほけんだより 体育大会前臨時号

2022年6月1日 大阪市立田辺中学校 保健室

☆私たちの身体の60%は水分でできています。

外からは見えませんが、身体の中では、細胞の1つ1つが“水”にひたったような状態になっています。体重が50kgの人（成人男性）なら、そのうちの約30kgは水分なのです。この水分が足りなくなると、身体の調子が崩れてしまいます。



自分の身体の水分量を知ろう！

「体重×0.6＝体の水分」
50kg×0.6＝30kg
2ℓのペットボトルで15本分

最近、保健室でも体育の授業で顔色が白くなって来室する人や、全校集会でフラフラしたり、頭痛を訴える人が増えています。話をきいてみると、朝起きてから学校で活動するまで水やお茶を1口、2口しか飲んでいない人や夜遅くまで起きていて寝不足の人をみかけます。

熱中症や体調不良にならないように身体の調子を整えて、金曜日の体育大会に全力で臨みましょう！

☆体育大会を楽しく元気に過ごすためのポイント

- ① 朝、起きたらコップ1杯の水を飲みましょう！
- ② 体育大会の日や明日の予定では、こまめな水分補給を心がけましょう！
- ③ 今日、明日の夜は早めに眠ってしっかり睡眠をとりましょう！
- ④ 水分はスポーツドリンクなども多めに用意しましょう。
(スポーツドリンクで塩分も補給することができます)
- ⑤ 帽子で暑い日差しから頭を守りましょう。
- ⑥ 首元にタオルを使用できるので、身体の熱を下げましょう。

