

保健だより10月

2017.10.3
具志川東中学校
保健室

10月の保健目標
目を大切にしよう

思い出に残る体育祭にするために

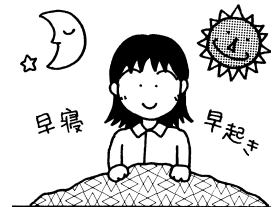
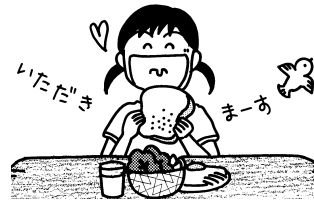
今週はみなさんが、一生懸命取り組んできた体育祭があります。3年に一度の体育祭、体調不良で臨みたくはないですね。まだまだ日中は暑く、とくに気をつけないければならないのは『熱中症』。生徒全員元気で体育祭を行うために熱中症に備えましょう！

＜10/8天気予報＞

天気：くもり
最高気温：31度
降水確率：40%

事前にしておくこと

- ・朝ごはんはかならず食べましょう。
(忙しくてもせめて牛乳1杯でも！)
- ・睡眠不足はきちんと確保しよう。
(寝不足NG！)
- ・運動前にも水分をとるようにしましょう。



(自分の種目の前にも水分補給しましょう。飲みすぎ注意)

学校にもってくるもの

- ・十分な量の飲み物・・・2ℓは必要！（水筒、ペットボトルどちらもOK！）
→冷やしたもの、凍らせたものの2本がベスト（お茶か水がよい）
- ・タオル
(汗をふいたり、日差しを防いだりします)
- ・帽子
(日差しを防ぐために必要です)



＜水分補給にジュースがダメな理由＞

オレンジジュースやアップルティーなどの清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。そのため水分補給としてこれらを飲み続けると、水分をとっているのにのどが渇いたり、体がだるくなったり、意識がもうろうとしたり、倒れることもある「ペットボトル症候群」になる可能性があります。