

げんきだより



新年度がスタートし、新しい環境に慣れてきた一方、今まで忙しさや緊張で隠れていた心や体の疲れが出て、「なんとなく気分がのらないなあ」「だるいなあ」と感じる頃です。ゴールデンウィークが明けると、運動会当日に向けて本格的に運動会練習が始まります。疲れから体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて、心も体も元気に過ごして欲しいと思います。

熱中症を予防しよう

グラウンドの雪が消え、外での活動が増えてきました。暑くなってきて気を付けたいのが熱中症です。1人1人が暑さ対策をして、熱中症を予防しましょう。

①朝ごはんを食べる



朝ごはんを食べて、体の調子を整えましょう。朝は、水分・塩分・栄養を補給できる「みそ汁」がおすすめです。

②こまめな水分補給



のどが渴いたと思った時にはすでに体内の水分が不足している状態です。1時間に1回は水分補給をする等、のどが渴いたと思う前に水分を補給する習慣を付けましょう。

③帽子をかぶる



帽子をかぶって直射日光を避けることが大切です。

水筒にスポーツドリンクを入れるときはご注意ください



一般的な水筒は金属製の素材でできており、そこに塩分を含むスポーツドリンクを入れると、サビの原因になることがあるそうです。最近では、スポーツドリンク対応の水筒も多く、危険性もほとんどないようですが、使い方や手入れの仕方などによっては、サビやキズなどから中毒症状を引き起こす可能性もあります。そのため、水筒にスポーツドリンクを入れるときは、下記の点にご注意ください。

- ①水筒内部にキズやサビがないか確認すること
- ②金属製の容器に長時間保管しないこと
- ③古くなった水筒は定期的に新しいものと交換すること

スポーツドリンクは、ペットボトルで持ってきていただくと安心です。必ず記名をお願いします。