



毎日、暑い日が続いていますが、新型コロナウイルス感染症を予防した暑さ対策をしながらの学校生活にも少し慣れてきたのではないのでしょうか。まだまだ、感染症も暑さも油断できる状況ではありませんが、例年以上の水分補給や活動内容や体調を考えたマスクの着用など感染症予防と熱中症対策の両立を工夫して実践していきましょう。ウイルスや暑さに負けない体づくりを心掛け、元気に過ごしましょう。

こまめな水分補給とは・・・!?

- ・運動時は 20～30 分に 1 回が目安
- ・運動していなくても 1 時間に 1 回は必要
- ・1 回につき、200～250ml 程度
(軽くコップ一杯程度)

体が一度に吸収できる量は250ml程度

たくさん飲んでも吸収できないので、少しずつこまめに飲むことが大切



「ウォーターローディング」って知ってる？

スポーツ界でよく取り入れられている水分補給方法で、「あらかじめ、水分を体内に蓄える」水分補給方法です。試合などの 1 週間前から 1 度に250ml程度の水分補給をこまめに行い、1 日で2ℓ前後の水分補給を行います。(適度なミネラルが含まれている硬度 300 前後の中硬水が推奨されています) 運動能力の著しい低下を防ぐ効果があります。また、血流が良くなり、早い疲労回復効果も期待できます。また、脱水症状の予防効果もあります。

また、熱中症予防には、水分以外にもたんぱく質・ミネラルの摂取も重要です。

おすすめは、「キウイフルーツ」

キウイフルーツには、水分の他に点滴に含まれる栄養素の糖、カリウム、マグネシウム、カルシウム、ビタミン類が豊富に含まれています。これに足りない塩を加えるだけで、点滴と同じ栄養成分の食べる点滴を自分で作ることができます。

◎キウイフルーツに加える塩の量は親指と人差し指で
ひとつまみ程度(0.5g程度)です。



夏の疲れに食事・睡眠

もうひとしは？

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？



「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましよう。

どうしてお風呂がいいの？

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラクゼーションができる

クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

●入浴前に水分補給をしておく
●38〜40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる（15〜20分）

●食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



におう汗 におわない汗 があるってホント？

全身から出る

エクリン腺

ほぼ無臭



脇の下など体の一部から出る

アポクリン腺

においのもとになる成分がたくさん



どちらの汗も放っておくとカゼやにおいの原因になります。こまめに拭き取ったり着替えて対策を。



休校期間が長かったこともあり、テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディア機器との時間が長くなってしまってなかなか離れられない人が多いのではないのでしょうか？

「アウトメディア」とは、こうしたメディアの使用を禁止するのではなく、使い方を見直し、使用時間をコントロールし、上手に付き合っていくことです。今の自分の普段の生活を見直してみましよう。