

保健だより 8・9月号

R6.8.27

宇和島南中等教育学校

保健室

いよいよ来週は体育祭です！心から楽しみ、悔いのない一日とするため、体調を万全に整えましょう。自分の体を大切にして、最高のパフォーマンスを発揮してください。

体育祭本番までの To do リスト！



1 爪を切ろう！

長い爪は、何かの拍子に割れたり欠けたりすることがあります。また、他の人を傷つけることもあります。けが予防のために、爪を切りましょう。足の爪も忘れないで。

2 水分を準備しよう！（おすすめの組み合わせ）



すぐに飲むための水分
(当日準備)



凍らせたペットボトル
(500ml) 前日準備

凍っている間は、体を冷やす用に、溶けてからは飲めます。

手や頬には体温を調節する血管があります。ここを冷やすと熱中症予防に効果的です。

3 しっかり睡眠をとろう！

私たちの体温は自律神経によって調整されています。睡眠不足では、自律神経のバランスが崩れることがわかっています。そのため、熱中症のリスクが高まります。



睡眠中は、カラダと脳の休息とメンテナンスが行われています。

脳の休息は、睡眠でしかできません。そのため、睡眠不足となると、疲れやすくなったり、体調不良となったりしやすくなります。

自律神経とは、「自分の意志では制御できない心臓や血液の流れなどを調節する働きをする神経」のことを言います。

「心臓を動かす」「排泄する」「眠くなる」など、これらはすべて自律神経が関わっています。

皆さんがこの世に生まれてきてから、ずっと、24時間1秒も休むことなく動いています。

ある研究では、14歳～17歳の必要睡眠時間は8～10時間といわれています。

アメリカ国立睡眠財団発表資料（2020）

4 朝ご飯を食べよう！ 一時間がなくても、カロリーのあるものを口にする習慣を！

1日に体に入ってくるおおまかな水分量は

- 食品から摂る水……1000ml
- 飲料水から摂る水……1200ml
- 代謝で生じる水……300ml

と考えられています。代謝水とは、食べ物が体内で分解されるときに発生する水のことです。



寝ている間に、700mlほどの水分が失われます。そのため、起きたときにはすでに軽い脱水状態です。

ちなみに、人は何もしない状態であっても、知らないうちに500~700ml/日の水分が体から蒸発しています。

成人男性の場合、1日1000mlの水分が食品から摂取されています。1日3食で割れば、1食350ml弱になります。朝食を抜くと、それだけで350mlの水分を飲まなかったことと同じ状態になってしまいます。食事を摂ることで、塩分などの電解質も無理なく摂取することができます。水分と塩分補給を同時に行うことができます。

最強の組み合わせ

ごはん 280g (大き目お茶碗1杯)
みそ汁 150g(お椀1杯)+食後のお茶 90g

この組み合わせだけで、市販の経口補水液500ml分に相当する電解質を摂ることができます。また、発生する代謝水も含めると、朝食だけで約500mlの水分補給できるという計算になります。

5 登校前に体調を確認しよう！

発熱、咳、吐き気などの体調不良があれば、無理をせず自宅で休養しましょう。当日、体調万全で体育祭を楽しめるように、日頃から体調に注意していきましょう。



6 そして、体育祭後は・・・

皆さん、燃え尽きていると思います。筋肉痛になる人もいるかもしれません。筋肉痛は、筋肉の損傷による痛みです。「筋肉に耐久性がなかった」「普段より大きな負荷がかかった」などの理由で起こります。また、運動時の脱水も筋肉痛を引き起こす原因の一つです。

ちなみに、「年齢を重ねると筋肉痛が遅く出る」などと言われることがありますが、筋肉痛と年齢に因果関係はないとされています。筋肉痛が現れるまでの速さを左右するのは、運動強度や運動の種類、回復能力等です。



☆筋肉痛予防のために☆

1 食事をきちんと摂りましょう。
活動に必要なエネルギーを蓄えましょう。

2 こまめにゆっくり水分を摂りましょう。

3 運動後は、血行を促し、しっかり睡眠をとりましょう。ストレッチやマッサージ、ゆっくり湯船につかるのもお勧めです。