

< 桜馬場中学校 保健だより >

エール-元気の魔法- 5月号

令和7年5月14日
長崎市立桜馬場中学校
保健室
(文責 養護教諭 柴田)

いよいよ今週末は大運動会です。日々の練習の成果を十分に発揮して、一人一人が心から楽しめる大運動会となるよう、看護席から応援しています。



< 学級や学校内で「おめでとう」の聲が広がりますように... その思いを込めて... >

4月・5月生まれ
みなさん

歯っぴーバースデー

今年度は保健室の
掲示板にも掲示
します。

年に一度の誕生日。学級や学校内で「おめでとう」という声が広がると素敵だと思いませんか？
「おめでとう」の聲が広がるようにと、これからの一年を健康やかに過ごせ、誕生日を良い機会として、歯の健康について考えてほしいという思いから、今年度も継続して、このコーナーを設けました。4月・5月生まれみなさん、お誕生日おめでとうございます。これからも自分と、そして周囲の人々を大切に！

4月生まれ

< 1年生 >

< 2年生 >

< 3年生 >

5月生まれ

< 1年生 >

< 2年生 >

< 3年生 >

水分補給、水分補給って言うけれど...

< いったい、どんな飲み物が良いの?? >

先日、立夏を迎え、暦の上では夏がスタートしています。夏が近づくにつれて心配されるのが、「熱中症」。熱中症対策としてよく言われるのが水分補給ですが、ただ単に、女子きな飲みものを大量に一気に飲みすれば良いというわけではありません。熱中症対策に適した飲み物、飲み方があります。ぜひ、覚えておきましょう。

ポイント こまめに少しずつ水分補給

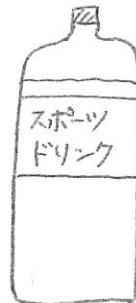


15~30分おきに
100~200mL

水分は一度にたくさん、水分を摂っても、体の吸収が追いつきません。そのため、「こまめに少しずつ水分補給」が基本となります。暑い日の目安は 15~30分ごとに 100~200mL とすると対策になります。

適している飲み物

Good!!



← 糖分が入っているのでも注意!
大量に汗をかいた時などは、おすすめてです。

* カフェインなどの飲み物は利尿作用（おしこみ近くなる）ので、水分補給には適していません。

例えば

NG!!

（緑茶、コーヒー、糖分の多いジュースなど）

大運動会でベストパフォーマンスを発揮するには...

ほんとでもいいこれ!

早寝、早起き、朝ごはん!

夜更かししたりせず、早寝を心がけましょう。そして、朝ごはんもしっかりバランスよく食べること。

* ケガを予防するために、草花などもしっかり結ぶ、爪を切っておくなど自分たちで必要な対策もしておきましょう。



みなさんのことを応援しているかのように、校舎裏の銀杏の木がきれいな緑色に光り輝いています。疲れた時はたまに外の景色をみながら、心身ともにほっと一息ついてくださいね。応援しています。