# 保健だより

２０２５年６月６日　中茶安別小中学校保健室

## あしたは、運動会！！

あしたはついに、みなさんおまちかねの運動会です！
これまでがんばった、練習の成果をおもいっきりだしましょう～！
今日は、明日にむけて、エネルギーチャージをわすれずに！

## ☆ エネルギーチャージのために ☆

ここ最近の、あつさとさむさのくりかえしや、外での練習などで、
みなさんの体は、とっても、つかれがたまっているはずです。
本番に、本気をだすためには、今日のうちにつかれを０にすることが大切ですよ～！

### ポイント①　しっかり「ごはん」を食べる！

きょうは、夜ごはんをしっかりとたべましょう。
お米などの「炭水化物」や、お肉の「タンパク質」は「つかれのリセット」や「エネルギーチャージ」にかかせません。野菜や、フルーツは「体の調子を整えるため」に大切です。

### ポイント②　おふろで体をあたためる！

あたたかい「お湯」にはいると、全身の「血のながれ」がよくなります。血のながれがよくなると、つかれがとれたり、心のリラックスができるので、「ゆぶね」にゆっくりと、はいることがおすすめです！

### ポイント③　なにがなんでも「しっかり」寝る！

体力回復は「睡眠中」にいちばん、すすみます。
夜ふかしはせず、いつもよりはやめに、しっかりと寝ましょう！

## ☆ あさのエネルギーチャージもわすれずに ☆

運動会の日の朝は、
朝ごはん、水分補給で、
エネルギーチャージ！
本番は「きんちょう」で
お腹がいたくなりやすくなるので、いつもより、ゆっくり、トイレタイムをつくるのもおすすめです！

## ☆あつさに備えて・・・　☆

急に暑くなることも…

あつさを感じる日もだんだんとふえてきました。
もしかしたら明日もあついかもしれません…！！
体があつさになれていないときは、
「熱中症」になりやすくなるので、
いまのうちから、「あつさにそなえた生活」を意識してみましょう！

### ～ 体を「あつさ」にならすための方法 ～

ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。

お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。

汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

**運動会がんばりましょう～！！みんなの活躍をたのしみにしています～！**