令和7年7月4日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

7月3日から水泳の授業が始まりました。水泳は全身運動のため、体力を使います。寝不足や朝食をとらない状態できてしまうと、体調が悪くなる場合があります。体調管理をしっかりとって授業に臨みましょう。

今月の保健指導では「健康と食のつながりについて」行いました。体調が悪くなった時にどんな食事をするか考えた。

緑のハートシートをのひらに載せ、体のわずかな水分を吸収して丸まったりする様子を見て、運動していないときでも、水分補給は必要ということを、確認しました。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなると、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

しょうじょうべつ からだ かいふく やくだ しよくざい えら じぶん たいちよう わる とき
 症状別に体の回復に役立つ食材を選びました。自分の体調が悪い時に
 おも 思いだして食べられるといいですね。またこのような症状の時に、食べると
 あまりよ 良くない食材もあるので注意しましょう!