

水泳授業が始まります！～安全面・衛生面に注意しよう～

水泳授業が始まります。
水泳は、心肺機能を高める全身運動であるとともに、水の危険性から身を守る力をつけ、多様な環境下で安全に生きる力を育む大切な活動です。しかし、水圧や、水温と気温との温度差などの影響を受けながら行う運動なので、予期できない影響を体に及ぼすことがあります。安全に参加できるよう、健康管理をしっかりと行っていきましょう。



<p>* 健康観察をしっかりと行いましょう。 自分の健康状態をしっかりと確認しましょう。プールの中で具合が悪くなった時は、すぐ先生に申し出ましょう。</p>	<p>* 朝食・給食をきちんと食べましょう。 空腹で運動すると気持ちが悪くなることがあります。水泳は多くのエネルギーを必要とするため、朝食や給食はきちんと食べましょう。</p>	<p>* 睡眠を十分に取らしましょう。 水泳は他の運動と比べて、体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日もしっかりと睡眠をとらしましょう。</p>
<p>* 爪は短く切りましょう。 長く伸びた爪は、他の人にけがをさせてしまう危険があります。また、どこかにぶつけてはげてしまうことも。足の爪もしっかりチェックしましょう。</p>	<p>* 体を清潔にしておきましょう。 プール前後のシャワーは念入りにしましょう。特に皮膚の弱い人は丁寧に。</p>	<p>* タオルや用具の貸し借りは絶対にやめましょう。 タオルやゴーグルのように、肌に触れる用具の貸し借りは絶対にやめましょう。感染性の眼病などが感染する可能性があります。</p>

しょねつじゅんか

暑さに慣れよう！「暑熱順化」

▷ 暑熱順化とは？
体を少しずつ暑さに順応させていくことです。その結果、

- 熱中症になりにくい
- 汗を出す機能が高まり、汗が出る時にナトリウムを再吸収するので、汗に含まれる塩分が少なくなり、脱水になりにくく汗はサラサラ。

など、夏を健康で快適に過ごせます。これから暑くなる時期を迎え、熱中症予防のため今から準備をしておきましょう。

▷ 暑熱順化するためには？

- 涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- 暑さが厳しくなる前は、冷房を控えて体を慣らす
- シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく。



！からだによい水分をとりましょう！

普段飲んでいる清涼飲料水に、どのくらい糖分が含まれているか知っていますか？
冷たいと甘さを感じにくく、ついつい飲みすぎてしまうので要注意です。

下の表は、清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示したものです。

3gのスティックシュガー何本分かで表したものです。（厚生労働省の資料より）

飲料の種類	3gのスティックシュガーに換算すると・・・
お茶	0本
清涼飲料水(ノンカロリー)	1本
野菜ジュース	3本
清涼飲料水(カロリーオフ)	5本
炭酸飲料類(サイダー)	12本
ヨーグルトドリンク	13本
炭酸飲料類(コーラ)	14本
炭酸飲料類(果実色飲料)	15本



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏でも『冷え性』にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってかぜをひきやすくなったり、疲れやすくなったりします。思い当たる人は、体を冷やしすぎない工夫をしましょう。



体を温めるには・・・

- 冷房の設定温度を高めにする。
- くつ下をはき、足先を冷やさない。
- シャワーではなく、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- 3色しっかり食べる。エネルギーが体内で熱になる。

