

八中ほっとモット〜

愛西市立八開中学校

NO. 3

令和3年5月20日

自己管理に努めよう

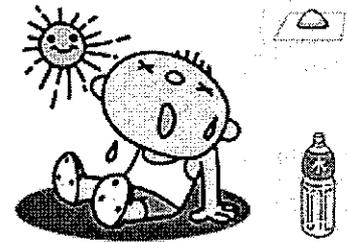
皆さん、規則正しく生活を送ることはできているでしょうか。1年生の部活動も正式入部となり、本格的に始まりました。5月は緊急事態宣言が発令されたため、平日の午後練習だけになっていますが、解除されたら、休日練習も再開される予定です。6月の前半は（1年生にとって初めての）定期テストがあるため、テスト週間は部活動を中止し、学業に励むこととなりますが、それ以降は夏の大会に向けて各部活動が最後の頑張りをみせるときです。梅雨でじめじめとし、次第に猛烈に暑い毎日をむかえることになるこの時期に心配なのは体調管理です。食事や睡眠、適度な運動はもちろんのこと、暑さ対策として、こまめに水分をとることや適度に休息をとることも大切です。自分の体を自分できちんと管理することが必要です。皆さんは熱中症とはどのような時、どのような症状になるか知っているでしょうか？熱中症とこれからの対策について考えてみましょう。

熱中症とは・・・

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。症状が悪化すると、けいれんを起こしたり、まっすぐ歩けなくなったりしてしまいます。日頃からきちんと対策を行うことが必要です。

対策として・・・

- ① 「水分」をこまめにとろう。
- ② 「塩分」をほどよくとろう。
- ③ 「睡眠環境」を保ち、しっかり睡眠をとろう。
- ④ 「丈夫なからだ」をつくろう。



『八開中学校は、1年を通じて・・・』

熱中症はきちんと対策をとっていれば十分予防することができます。部活動では、これまでより暑く、活動時間が長くなります。また、体育祭の練習が始まると、さらに運動量は増え、水分・塩分補給がそれまで以上に必要となってきます。そこで、八開中学校では、1年を通してスポーツドリンクを認めています。なお、スポーツドリンクを持ってくる場合は以下のきまりをきちんと守るようお願いします。

- ペットボトルで持ってくる場合、ホルダー等に入れたり、記名したりして、持ち主がわかるようにする。
- ホルダーがなく、ペットボトルのみで持ってくる場合は、誰のものかわかるようにするためにデイパックから出さずに管理する。
- 空になったペットボトル等は必ず持ち帰る。学校のごみ箱には絶対に捨てない。
- スポーツドリンク以外の清涼飲料水（炭酸飲料・果実飲料・野菜飲料・乳性飲料等）は認めない。
- スポーツドリンクの飲み過ぎは、糖分を取りすぎで体調を崩すこともあります。運動時以外はお茶も飲めるよう、準備しておきましょう。

