

夏休み中には、大きなけが・病気の報告もなく、2学期スタートをきることができました。まだまだ新型コロナの感染はおさまりそうにありませんが、基本的な感染症対策をしっかりとつつ、2学期を過ごしましょう。体育大会の練習が始まります。夏の終わりを朝晩に感じるようになりましたが、まだまだ30度を超える日もあります。疲れをためないようにしてくださいね。



多めの水分と汗拭きタオルは毎日必ず持ってきてください。

1、2年生は体育大会練習+体育+部活動があります。考えて必要量を持ってきてください。

★★★体育大会 練習はじまります★★★ 早寝早起き朝ごはん！

爪が長くないか確認

してください。毎年毎年長い爪によるけががあります。何かにひっかかりめくれてしまったり、他の人を引っ掻いたりしてケガさせてしまうこともよくあります。練習前には必ず爪は切ってください！

睡眠時間をとること。疲れをしっかりとるようにならね。朝ごはんは必ず食べてください。そこで、しっかり塩分とミネラルを摂取できるのが理想です。野菜がたくさん入った味噌汁が理想です♪

クサイの嫌

汗は臭くて当たり前！
制汗剤の香害は困ります。
制汗剤・シートは無香料にしてくださいね。

自分でできることは？

リレーの練習ではどうしてもこけて擦り傷になったりします。土がついたままでなく、水道水で洗ってからくるようにしてくださいね。
鼻血は鼻をつまむんですよ～！！

帽子をかぶってね！

華美でないものならOKです。
紫外線予防に！

練習も17日当日も
体調万全で！！

スポーツドリンクは飲みすぎ注意！

熱中症予防に効果的なスポーツドリンクですが、飲みすぎは糖分とりすぎになります。500mlのカロリーは約130kcalですが、糖分は角砂糖（1個3g）9個分も入っています。以前、2Lのスポーツドリンクを持ってきている人を見かけて、驚きましたが2Lは糖分の摂りすぎです。毎日500mlを飲むのも多いかなという感じです。天候や体調を考えて、準備してくださいね。摂りすぎると「ペットボトル症候群」といい、だるさ、吐き気、意識障害を起こすこともあります。



ちなみに皆さんが大好きな果汁飲料や炭酸飲料にもこれくらいの砂糖の量が・・・飲むときに少し思い出してね。微糖やカロリーオフの飲料も糖類がゼロではありません。たくさん飲むと摂りすぎになります。甘味は温度が下がると感じにくくなるため、冷たく甘い清涼飲料水はついつい飲みすぎてしまうんですね。気をつけよう！！