

# ほけんだより

亦楽小学校保健室  
令和5年5月18日(木)  
No. 4

運動会に向けて、校庭で毎日の練習が続いています。暑さに慣れていないこの季節は、熱中症になりやすく注意が必要です。

運動前後に水分補給の声掛けはしておりますが、暑さからくる体調不良の場合、保健室では下記の物を見守りに補給させたいと思います。お子さんによってはアレルギーなどで補給が難しい場合もありますので、下記の承諾書にご記入いただき学校へ提出ください。

## ◇体の熱を冷ます効果が期待・ミネラルを含む

汗をかくと体内から塩分やミネラル成分が失われます。この状態が続くと体の調整機能のバランスが崩れ、体に熱が溜まります。熱中症対策では水分+塩分+ミネラルを摂ることがとても大切です。

## ☆スポーツドリンクの濃さと衛生について

スポーツドリンクは、日常的に飲むには糖分が多すぎますが、体内への吸収率を考えると、薄めずそのまま飲むほうが効果的です。また、水筒の洗浄不足で多くの細菌で汚染されたという報告もあり、衛生管理には注意が必要です。

デメリットも一考いただきご準備いただければと思います。  
※スポーツドリンクを入れる水筒は、コーティングされた物が適切です。

### スポ-ドリ-クのメリット

☆☆☆

- ・熱中症予防
- ・疲労回復

### スポ-ドリ-クのデメリット

☆☆☆

- ・糖分過多(3~6g/100g)
- ・むし歯リスク増(糖・酸性)
- ・水筒の衛生面