

水筒の中身について

今週も気温と湿度が高い日が続きます。「頭痛」や「気持ち悪い」といった熱中症が疑われる症状で保健室に来室する人が増えてきました。たくさん汗をかくことで、水分の他に塩分も必要になってきます。

水筒の中身を「水」とお願いしていましたが、暑い日が続いているので、当分の間「水」「麦茶」「スポーツドリンク」のいずれかとします。自分の体調に合わせて用意しましょう(おうちのひとと相談して決めましょう)。緑茶や紅茶は利尿作用があるので避けましょう。水筒の中身を飲み切ってしまった場合は、学校の水道から水筒に水を入れて飲みます。

登校後、運動後、下校前に必ず水分補給をするように声を掛けます。家でも登校前、下校後に水分補給をしてください。

	メリット	デメリット
水	アレルギーの心配が無い。 こぼしても床が汚れない。	大量の汗をかいたときは、身体の電解質バランスが悪くなり脱水をおこすこともある。
麦茶	むし歯や肥満のリスクが少ない。 麦茶に少し塩を加えると熱中症予防になる(1Lに塩1~2g)。 ミネラルを補給できる。	水筒に茶渋がつく 常温の麦茶は悪くなりやすい(保冷ができる水筒を使用)。
スポーツドリンク	水分補給に優れている。 塩分も含まれている。	糖分も含まれているため、むし歯や肥満のリスクがある。 金属製の水筒は注意が必要(内側に傷があると金属イオンが溶け出して風味が変わる恐れがある)。

*水筒には必ず名前を書いてください。毎日きれいに洗いましょう。

暑さに負けない!



気温が高い日が続くと、普段以上に体力を消耗します。特に睡眠不足や朝食抜きの場合、午前中の暑さに対応できず、体調を崩しやすくなります。

いつも以上に早寝早起きを心掛け、朝食をしっかりと食べてから登校しましょう。また、水分補給のためには、運動前後にたっぷり水を飲むようにしましょう(ひとくちでは足りません)。