

日中は、まだまだ真夏のように暑い日が続いていますが、時々涼しい風が吹き、秋の気配を感じられるようになりました。季節は確実に移り変わっていますね。みなさんも夏休みモードから学校モードの生活リズムに切り替えられていますか？2学期は、運動会や校外学習、修学旅行など大きな行事があります。実りの多い学期になりますように！



楽しく安全に運動するために気をつけたいことは？

運動する前やしている時、また運動した後にもからだの調子を確認しましょう！けがや病気の予防になります。下のことがらにあてはまることがあれば、様子をみながら運動したり、運動をやめたりする必要があります。しばらくしてもよくなる時は、病院でみてもらってください。

運動をする前

こんなことはありませんか？

- ゆうべあまり眠れなかった
- イライラする
- 食べる気がしない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 熱がある
- つかれている

運動をしている時

こんなことはありませんか？

- 冷や汗がでる
- 気持ち悪い
- 足がもつれる
- 息が苦しい
- 胸が痛い
- 筋肉や関節が痛い
- 頭が痛い、めまいがする

運動をした後

こんなことはありませんか？

- 胸が痛い
- 胸がしめつけられる
- つかれが続く
- よく眠れない



まずは、**生活リズムをととのえましょう！**朝起きるのがつらい人は要注意です。

あたりまえ…だけととても大切なこと

- ★ つめは切っておきましょう。足のつめも忘れずに！
- ★ 汗ふきタオルで汗のしまつをしましょう。
- ★ 水分をこまめにとりましょう。のどがあまりかわいてなくても少しずつこまめにとりましょう。
- ★ 「早ね・早おき・朝ごはん」にとりくみましょう。

スポーツドリンクを持ってきたい人がいるようですが、スポーツドリンクは糖分がとても高く、あまりおすすめできません。お茶にお塩を少し入れると熱中症予防効果がアップしますよ！（麦茶1リットルに塩を1〜2グラム入れてまぜるだけ！）

