

ほくりんピック

ほけんだより

金沢北陵高校
保健室 6月

6.10 火・6.17 火（予備日）

「ほくりんピック」があります！



熱中症・脱水に気をつけよう

前日は睡眠をしっかりとる。疲労回復が充分でないと熱中症になりやすく集中力を欠いてケガの原因にもなります。また、当日、朝食を必ず食べてきましょう。

お勧めの持ち物

- ・凍らせたタオル
- ・乾いたタオル
- ・スポーツドリンク
- ・麦茶
- ・塩分補給用の食品
- ・帽子
- ・日焼け止め
- ・保冷剤（お弁当が傷まないように）



天気予報によって雨具、
着替えも必要です。

飲むタイミング&飲み方

- ・運動開始の30分前から、250～500mlを何回かに分けてちょこちょこ飲む。
- ・運動中は20～30分ごとに、一口～200mlをちょこちょこ飲む。
- ・運動が終わった後は減った体重分を補うためちょこちょこ飲む。
- ・「のどが渴いた」と感じる前に飲むことが大事。
- ・飲み物の糖分に注意し、必要に応じて薄めて飲む。

凍らせたドリンクを持参する
と、体も冷やせるね。



紫外線対策も忘れない

この季節は紫外線が強く、無防備なまま1日外にいると、やけどに近い状態になります。帽子やタオルで紫外線を浴びない工夫も大事ですが日焼け止めも効果的。最近は目の影響も心配されますし、頭皮の日焼けも心配です。帽子かタオルは必需品です。



終わった後も、油漬けは禁物

一日中、外にいると、自分では気づかなくても、体の疲労はたまっていきます。翌日の授業に備えて、早めに帰宅し、ゆっくりお風呂に入つて、体のケアをしてください。気温によっては、脱水になりやすいので、終わってからも水分補給は続けてください。