

もうすぐの体育大会ですね。けがや体調不良にならないように心がけて思い出に残る楽しい体育大会にしましょう。



## ●体育大会でけがや体調不良を防ぐポイント！

### 1 朝食はしっかりとうろう



朝食を食べることで体温が上昇し、体が活動しやすくなります。

### 2 早寝・早起き

規則正しい生活リズムを心がけよう



睡眠不足は、集中力が低下し、けがをしたり、体調不良になったりする原因となります。

### 3 調子が悪い時は無理しない



体調が悪いときは無理せず、休みましょう。マスクを着けて動くと、普段より息苦しさを感じやすくなります。その場合は、マスクをはずしましょう。

### 4 こまめに水分を補給しよう



のどが渇いたと感じる前に水分をとることが熱中症対策の大切なポイントです。運動前の水分補給は忘れずにとるようにしてください。

### 5 準備・整理体操をしっかり行いましょう



短距離走やリレーなどの競技は、急に走ると肉離れが起こりやすくなります。準備運動をしっかりして、急に走りこまないことがけが予防には大切です。

## ●経口補水液の作り方

経口補水液のOS-1(オーエスワン)という飲み物を知っていますか?脱水になった時に、すばやく塩分・糖分を補給できる飲み物です。【飲む点滴】とも呼ばれています。塩分や糖分の濃度が高いため、日常的に飲むことはしません。中学生の目安量は、1日500~1000mlまでです。

もしもの時に備えて砂糖・塩・レモン汁がお家にあると良いです。

### ◇材料(500ml分)

- ・水 500ml
- ・砂糖(スティックシュガー5本) 15g
- ・塩 1.5g(ふたつまみ)
- ・レモン汁 大さじ1

### ◇作り方

1. 容器に水、砂糖、塩、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせます。
2. 器に移して完成です。

\*540mlのペットボトル水から40ml出して、そこに砂糖・塩・レモン汁を入れて振りました。手間が少なく、作りやすいです。

### ◇コツ・ポイント

#### ・砂糖について

砂糖は、水分や塩分が効率良く身体に吸収されるように入れています。

500mlに対して10~20gを目安に入れてください。

#### ・塩について

塩は、3本指でつまんだ量を約0.8gとして計算しています。

#### ・手作り経口補水液について

日常的に飲むことはおすすめしていません。

熱中症や脱水の症状が出た場合は、必ず病院にかかるようにしてください。

経口補水液には塩分と糖分が含まれているので、小さなお子さまや、高血圧、糖尿病、腎疾患などの治療中で食事療法をしている方は、必ずかかりつけの医師の指導に従ってください。

手作りですので、保存には向きません。その日のうちに飲みきるようにしてください。

▼参考：クラシル「もしもの時に 手作り経口補水液」



## ●天然由来 防虫・虫よけスプレースの作り方

できるだけ身体に負担の少ない虫よけスプレーを使いたい方やキッチンや網戸・玄関の防虫対策をした方にもおすすめです。

### ◇材料

- ・無水エタノール…10ml
- ・精製水(水道水でも可)…90ml
- ・スプレー容器

### ◇作り方

無水エタノールにハッカ油を垂らしてまぜます。精製水を入れて混ぜ合わせ、スプレーボトルに入れたらできあがりです。1~2週間を目安に使いきるのが理想的です。保健室にも手作りの虫よけスプレーを置いています。

▼参考：健栄製薬 「ハッカ油お役立ちコラム」

