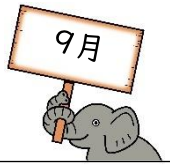
ほけんだより



令和7年9月9日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校　高等部

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 二学期は行事がたくさんあります。充実した日々を過ごせるように、生活リズムを整える（早寝・早起き・朝ごはん）、疲れた日はいつもより早く寝る、休みの日にリラックスタイムをとる等、自分なりの工夫をして体調を整えましょう。

まだまだ熱中症に注意

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。来月には体育祭もあります。登下校や体育祭の練習、部活動のとき等、熱中症対策をして取り組みましょう。

熱中症予防のポイント

- 睡眠をしっかりとる。
- 朝ごはんを食べる。
- 水分をこまめにとる。
- 塩分・糖分も一緒にとる。
- 日ざしを避ける（帽子・日陰）。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、無理をしない。

熱中症対策として、引き続き、スポーツドリンク、塩タブレット、ポケットソルト、熱中症対策ゼリー飲料等の持参をお願いします。

＜塩分・糖分摂取の目安＞

- 塩タブレット　・・・ 運動時 1時間に1～3個
- スポーツドリンク ・・・ 1日1本（500ml）まで

※ 糖分のとりすぎには注意しましょう。スポーツドリンクを飲む日は、ジュースは控えましょう。
運動時以外の水分補給は、水、お茶がオススメです！