



学校が始まりました！



雨が降って涼しくなるかと思われましたが、ムシムシとした陽気が続いています。

夏休みも終わり1週間。お子さんは学校生活のリズムに戻っていますでしょうか？早寝早起き朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えてほしいものです。

**夏休み
早寝早起き朝ごはん
チェックシートを
実施しました！**

夏休みのしおりと一緒に「早寝早起朝ごはんチェックシート」を配付していました。夏休み最後の1週間で学校生活のリズムに慣れておくために、実施しました。

[illegible]

早寝早起き朝ごはんチェックシートを見たところ、9年生の5日間の朝食摂取率は、96.0%でした。ほぼ全員が毎日朝ごはんを食べていました。他の学年も朝食摂取率100%のクラスがありました。朝ごはんの習慣ができていると感じています。

生活リズムを整えるためにも、朝ごはんは重要です。この調子で、しっかり食べてほしいと思います。

一方で、寝る時刻が遅い学園生もいました。運動や食事と同じように睡眠も健康な体づくりには大切です。体を休める時間もとれるような生活を心がけてほしいです。

水分補給、いつ何を飲みますか？



暑い中、熱中症予防には水分補給ですが、い
 どんなもので水分をとっていますか？場面によって
 適した飲み物は違います。飲み物の使い分けについ
 てお知らせしたいと思います。

いつでも、スポーツドリンクでは、糖分のとり過ぎにつながる場合があります。また、経口補水液を水分補給に飲んでいると、塩分のとり過ぎにつながる場合があります。状況に合わせて、飲み物を選ぶことで、上手に水分補給を行いましょう。

塩分タブレットを食べる時は水も一緒に！

塩分チャージは、1粒に対して100mLほどの水を一緒に飲むことで効果的に水分、ミネラルが摂れるようになっています。お菓子のように食べ過ぎないように注意が必要です。また、スポーツドリンクと塩分タブレットを併用してしまうと、塩分のとり過ぎになります。水やお茶と一緒に取るように気をつけましょう。

日常的な水分補給は水や麦茶

普段の生活では、水や麦茶が適しています。
紅茶やコーヒーなどはカフェインが含まれて
いるので、水分補給には向いていません。

長時間の運動や激しいスポーツの後には スポーツドリンク

汗を大量にかき、エネルギーを消費した場合は、糖分とミネラルをバランスよく補給できるスポーツドリンクが適しています。

発熱、下痢、嘔吐などの体調不良時などに
経口補水液

体調不良で脱水が疑われる場合は、水分だけでなくミネラル(特にナトリウム)を効率的に補給できる経口補水液が、適しています。

めまいや倦怠感など、熱中症の初期症状が現れた時には、経口補水液が推奨されます。