

長い夏休みが終わりました。授業が再開し、学校祭準備も本格的にスタートします。忙しい日々が続き、体力・精神力ともに必要となってきますので、まずは生活リズムを整えることから始めましょう。

熱中症対策～スポーツドリンク編～

学校祭期間中は、スポーツドリンクを持ってきてもよいことになっています。しかし、スポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲み過ぎると、余計に喉が渇いたり、虫歯になったりと、注意が必要です。

実は、熱中症に適した経口補水液を手作りすることができます。塩分・ミネラルをバランスよくとって、熱中症を予防しましょう。

手作り経口補水液 材料

水	800ml
砂糖	20g (大さじ2)
塩	5g (小さじ1)
オレンジジュース	200ml



【福井大学医学部附属病院
救急部・総合診療部 教授 林先生より】

「水筒を忘れました」「お茶がなくなりました・・・」という人を時々みかけます。
毎日必ず水筒を持ってきましょう！なくならないように、多めに入れてきてください。

4～7月の保健室来室状況

夏休み前までの保健室利用状況は以下の通りです。けがは、昨年度に比べて、部活動での捻挫・突き指が増えています。夏の大会前にけがをして、十分に練習ができない・力が発揮できないという生徒も数人いました。けがをせず、学校祭・新人戦等に臨むことができるよう、運動前後のストレッチを十分に行いましょう。



自宅でやってみよう！簡単ストレッチ！～足首の捻挫予防編～

足首のストレッチ



タオルを使い、足首を90度にします。そこからふくらはぎやアキレス腱につっぱり感があるところまで引っ張ります。そこで10秒止めて、戻します。20回繰り返しましょう。

【わしざわ整形外科 HP より】

足指のエクササイズ



ぐーぱーぐーぱーを繰り返します。他にもタオルを使って、タオルをたぐり寄せる運動を行うのもおすすめです。

【わしざわ整形外科 HP より】