

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 22 年 9 月 14 日

16 日の体育大会に向けて、体育の授業や大縄跳びの練習にも熱が入ってきています。今年は例年になく残暑が厳しいためか、保健室にも体調不良者がたくさん来ます。一人一人に生活の様子を尋ねると、「朝ごはんを食べていない」「寝る時刻が遅い」「十分な飲み物を持ってきていない」という共通点がみられました。

体育大会は、健康・安全に気をつけないと、大きな事故につながります。大切な命・からだを守り、思い出に残る体育大会にしたいと思います。



体育大会を 安全に行うために！

その1 前日は、いつもより早く寝て睡眠を十分とる！

遅くとも 11 時には必ず寝るようにする。



その2 当日は、朝ごはんを必ず食べて登校する！

その3 朝の健康観察をしっかり行う！

朝から体調が悪いときは、無理をしない。

その4 水分補給用のお茶・スポーツドリンクを、

いつもよりたくさん持ってくる！



その5 タオルを必ず持ってくる！

汗を拭くためだけでなく、頭や体を直射日光から守るために使うこともできる。



その6 帽子を持ってくる！

その7 体調不良やけがのときは、クラスの保健委員に申し出る！

保健委員が、手当てのお手伝いをします。

運動能力UPの秘密は水分補給

あなたの運動中の水分補給はどうなってる？



運動をすると安静時の10～15倍の熱を発生します。これは30分で体温を4℃高める熱に相当します。平熱が36.5℃の人の体温が1℃あがって37.5℃になると、勉強などに集中できなくなりますね。さらにもう1℃あがって38.5℃になれば、頭はボーっとしてきて考えることさえできなくなってしまいます。そこで、この熱を汗によって逃がす必要があります。汗は体の表面で蒸発する時に、体の熱をうばっていくので、体温はどんどん冷やされます。体重70kgの人は、100mlの汗で体温を1℃低下させることができます。

ところが汗をかくと体重の3%の水分が失われると、運動能力も70%に低下すると言われています。体温上昇をおさえて、良いコンディションを保ち、運動能力をアップさせるには、水分補給が大切なのです。

<クイズ>

良いコンディションを保ちながら運動を続けるには、()
分間隔で()mlの水分を補給するといいいでしょう？

の答え ア 15分 イ 30分 ウ 60分 エ 120分
の答え A 50ml B 100ml C 200ml D 300ml



1時間の運動で、だいたい1～2リットルの汗をかくので、体の外に出た水分を、運動中に50～80%補うと考えると、1時間におよそ1リットルの水分をとる必要があります。さらに、胃に水分がたまらずに、すばやく体内に吸収できる水分の量は約200ml(牛乳びん1本分)とされています。つまり、単純に考えても、200mlで1時間に5回の水分補給が必要というわけです。

1リットル(1000ml) ÷ 200ml = 5(回)

吸収時間も関係あります！

口からとりこんだ水分が小腸の壁を通り、血液に吸収される、つまり体にとって「水分補給が完了する」のにおよそ15～20分かかるとされています。「のどがかわいたなあ」「疲れたなあ」と感じる時には、からだの細胞にはすでに水分が不足しているのです。水を飲んでもすぐにはその水分がからだに吸収されないことを考えると、試合や部活動で体を動かす20分前には、水分を摂取しておく必要があることがわかるでしょう。



- Memo -

マラソン競技の給水所は、普通10km以降、5kmごとに設置されています。5kmを選手が走るのにかかる時間はだいたい15～20分。ここでもやっぱりからだのメカニズムにあった理想的な水分補給のシステムができているのですね。

答え ア 15分 C 200ml