



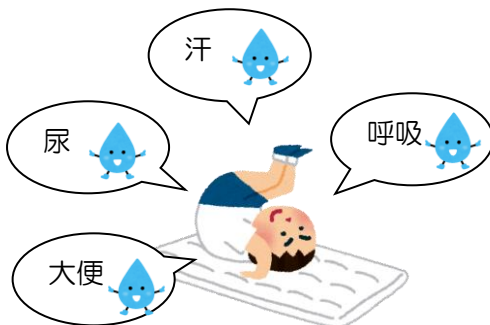
令和4年6月3日（金）

香取市立佐原第五中学校 保健だより

NO. 6

水分補給のコツは

() が渴いていなくても、
() 時間に1回、
コップ () 杯分飲むこと！



人は運動をしなくても1日に2.5ℓもの水分を失います。(運動時はもっと多い)のどが渴いていなくても、1時間に1回、コップ1杯分は水分をとろう！

5月27日（金）

（株）明治の管理栄養士 井口芽実様をお招きし、食育講演会を実施しました。

演題「見直そう！水分補給」（1、2年生）

「成長期の運動と食事」（3年生）

）杯分飲むこと！



いつもチョコレートやアイスでお世話になっている（株）明治さん。「井口先生のお話がとてもわかりやすかった！」という感想も多数ありました。井口先生ありがとうございました！

去年1回熱中症か脱水症状で倒れてしまい、大変だった思い出があり、今回聞かせてもらった内容はとても大切だと感じました。普段家にいる時はジュース、水をがぶがぶ飲むけど、学校だとマスクしてるし飲む気にならないけど、我慢してる時が発症しやすいのでこまめに取ろうと思いました。(2年生)



これから部活が多くなって、気温も高くなるので気を付けたいです。



ちょっと前に足がつったので、あれが水分不足のサインだったなんてゾッとしました。(1年生)

今のあなたに足りない栄養は…？

チェックしてみよう！



すぐ疲れてしまう。
集中力が続かない。



けがをしやすい。
骨折しやすい。



かぜをひきやすい。
体調がすぐれない。



「朝ごはんはパンだけ」では勉強に集中できないかも!!

保護者の皆様へ

部活をしているとき、その日によって体力がもったりすぐにきれたりなど変化が激しいので、その時の食事が影響しているのではないかと考えます。体力をしっかりつけるためにも、カルシウム+五大栄養素になる食べ物をしっかりとって、部活でしっかり練習に取り組み、大会などで良い結果を残したいと思います。(3年生)

今日聞いた話を、家で家族にもしようと思った。私もいろいろ足りていないけど、おそらく家族も私と同じくらい足りていないのではないかなと思う。家族みんなで健康に気を付けようと思う。(3年生)

裏面に、マスク着用についての考え方を載せてあります。適宜外して熱中症を予防しましょう。



屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、
距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、
マスクを着用する必要はありません。
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保でき、かつ
会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。



【屋外】	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 公園での散歩やランニング、サイクリングなど	マスク必要なし 徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】	距離が確保できる	距離が確保できない	通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう
会話をする	マスク着用推奨 ※十分に換気など感染防止対策を講じている場合は例外ことも可	マスク着用推奨	
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 距離を確保して行う 図書館での読書、公民館等	マスク着用推奨	

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに
関するQ&A

