

帰宅後は…
十分な休養をとり
ましょう。

smile

令和8年9月7日
身延中保健室
文責 望月智恵

▽△▽△ 輝桜祭に向けて ▽△▽△

輝桜祭の取組が始まり、13日間が経ちました。学校で同じように活動していても、心身の疲れ具合は人それぞれです。体調不良を感じたら、原因は何か、どうなったら良くなるか、考えてみましょう！

～体調チェック～

*「はい・いいえ」のどちらかで答えましょう。

☐ 朝、なかなか起きられない	はい・いいえ	☐ 寝つきが悪い 眠れない	はい・いいえ
☐ 体がだるい	はい・いいえ	☐ 何となくイライラする	はい・いいえ
☐ 体がなんとなくほてっている	はい・いいえ	☐ 気分がすっきりしない	はい・いいえ
☐ 食欲がない	はい・いいえ		



輝桜祭の活動をしていく中で、思うようにいかないことや気になることはありませんか？
輝桜祭に向けて、周りのムードは高まっているのに、なんだか気持ちが乗らなくて、元気が出なくてと感じたことも「体調不良」につながります。
心が重たくなっているなどと思ったら、誰かに話を聞いてもらいましょう。

1 2 日の輝桜祭に向けて、帰宅後は体を休めましょう！！

山梨県と 身延町の感染状況

令和8年9月7日現在 「学校等欠席者・感染症情報システム」より
感染症でお休みしている生徒等の発生状況を把握するシステムです。

	山梨県	身延町
インフルエンザ	感染者は、75名います。	感染者はいません。
新型コロナウイルス感染症	感染者は、78名います。	感染者はいません。

熱中症予防のために…

☆生徒会本部と保健委員
が、熱中症にならないよう
に、取り組みをしています！
水筒持参していますか？

～活動中に気をつけたいこと～

例えば…

- ・吐きそうになる
- ・目の前がクラクラする
- ・急に冷や汗が出る



こんな時は、すぐに座る



思いっきり走った後



立っている時

特集：熱中症予防のための「水分補給」

飲み物のタイプ	日常	運動時	注意点
水	◎	△	・水分補給には万能。しかし、塩分を含まないので、<u>1時間を超える運動や汗をだらだらかく時の水分補給には不十分。</u> ・水だけを大量に取り過ぎると、血液中の塩分濃度が下がります。下がりすぎないように体が、水分を受け付けなくなります。尿も増えて、脱水が進みます。
お茶類	△	×	・お茶は、カフェインを含み利尿作用（水分を尿として排泄してしまう）があるので、飲み過ぎると逆効果です。 <u>運動時の飲み物としては、NG！</u>
麦茶	◎	△	・発汗により失われるミネラル（カルシウムや鉄）を豊富に含みます。身体を冷やす作用もあるので、熱中症の予防に役立ちます。利尿作用のあるカフェインは、入っていません。しかし、塩分補給にはならないので、<u>長時間運動する時には、塩分を一緒にとる工夫が必要です。</u>
スポーツ飲料	△	◎	・塩分を補給できるので、運動時には適しています。しかし、<u>カロリーが高すぎるので、日常的に飲むのは、NGです！</u>
ジュース 炭酸飲料	×	×	・<u>カロリーが高すぎるので、日常的に飲むのはNGです！</u>甘すぎるので、喉が渇いた時の水分補給にもNGです！

◎運動中の水分補給に1番良い飲み物

塩分濃度 0.1%
糖濃度 2.5%

*市販のスポーツ飲料では、**2倍**
に薄めるとちょうどよい濃度。

そのままでは、糖分が多い。

◎飲み物の適温：10℃前後。

◎飲み方 *運動を始める前・運動中（15分～20分に1回）・運動後に水分をとる。

*一気にかぶ飲みせず、何回かに分けてこまめに飲む。

*喉が渇いてからでは遅い！喉が渇く前に飲む。



◎きつい運動の後には、牛乳（乳製品）が効果的！

熱中症は、体温調節機能が働かなくなり、体温が上昇することで起こります。牛乳に含まれる「アルブミン」というタンパク質は血液を増やす作用があり、体温を調節しやすくするので、ややきつい運動をした直後にとると効果的です。