

# レインボー

広報班（1年）  
竹内 坂田 吉田  
河瀬 福原

## \* 球技大会報告（保健室より） \*



先日行われた球技大会では、総合優勝は桃7ロックでした。おめでとうございます！球技大会のケガ人は例年 30~40 名ですが、

今年も約 40 人でした。特に手指や足首等関節の負傷が多く見られました。スポーツをする前は丁寧に準備運動をすることが大切です。これからも体育や部活の前には気をつけてください。

急に暑くなった時に熱中症が多発します。梅雨の合間に急激に気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日は要注意です。暑さへの慣れ（暑熱順化）が不十分なこの季節、十分気を付けてください。

## \* 熱中症は突然に！？…操山生の熱中症事情 \*

～保健室の先生に操山生に多い熱中症のパターンについて伺いました～

学テ前、  
松柏祭前は  
要注意！

**パターンその1** 課題提出前夜に徹夜して一睡もせず翌日の体育でふらふらに……

**パターンその2** 「飲み物を忘れました」そして部活後ふらふらに……

**パターンその3** 寝坊して朝ご飯を食べずに登校。そのまま体育でふらふらに……



## 熱中症を予防しよう！！

操山生によくあるケースに対応した予防法を紹介します。

### その1 睡眠をとろう！！\*

睡眠をとらなければ体の免疫機能が低下し、熱中症を発症しやすくなります。予習や課題が多く大変ですが、計画的に進めて毎日の睡眠をしっかりとれるようにしましょう。

### その2 水分・塩分をとろう！！\*

体内の水分は栄養分の運搬や体温調節などを行うのにとっても重要です。しかし、汗によって水分・塩分は体外に流出してしまうので、運動中に失った分を補給することが大切です。特に塩分を摂取しなければ体内の塩分濃度のバランスが崩れてしまいます。水分・塩分の両方を意識してこまめに摂るようにしましょう。



### その3 朝食を食べよう！！\*

しっかりと水分・塩分を含む食事を取ると熱中症は防ぐことができます。勉強する時間を確保するために食事を抜くというようなことはもちろんいけません。朝食は熱中症を予防するだけでなく脳を目覚めさせ、授業に対する集中力もUPさせます。

### 保健委員おすすめ

### 朝ごはんレシピ

#### スパニッシュオムレツ

- 1 チーズはさいの目に切り、じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 卵を割りほぐし、塩・胡椒・1のチーズを加えて混ぜておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとじゃがいもを炒め全体に油が回ったらふたをして蒸し焼きにする。
- 4 じゃがいもが柔らかくなったら2の卵液を流し入れ、大きく混ぜてふたをする。
- 5 卵に火が通ったら裏返し、両面をこんがり焼く。

⇒できあがり！！



### 2年生のみなさんへ

いよいよ6月21日～修学旅行ですね！特にシンガポール・マレーシア方面は高温多湿で、暑さ対策が重要とのこと。熱中症に気を付けて楽しんでください！

# 熱中症は防げます！生活習慣を整えて熱中症にかかりにくい体を作りましょう！