

# 保健だより

令和7年5月16日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関 陽子

## 体育祭を成功させよう！ 熱中症予防編2

17日土曜日は体育祭ですが、雨の予防で延期になりました。18日実施の場合、天気は曇りで予想最高気温は26～31°C、20日火曜実施の場合は晴れて予想最高気温は同じく26～31°Cで猛暑が予想されます。半日の予行練習でも熱中症が疑われる生徒が5名出ています。

体育祭当日も熱中症が非常に心配されますので



○帽子がある人は準備をしましよう。

係り等で日差しの下にいることが多い場合は必ず帽子を着用しましょう。

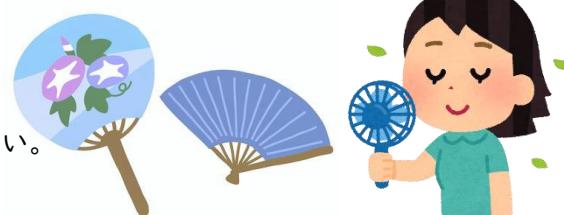
保護者参観席にはテントがありませんので、参観の皆様は特に防止や日傘をご準備ください。

○水分を多めに持ってきましょう。

水筒に多めに飲み物を持ってきてください。

水筒の他にペットボトル等を凍らせて持参してください。

生徒の補給用の氷入り麦茶の用意が若干あります。



○うちわ・扇子・小型ファン・冷汗タオル・保冷剤などの用意を各自で用意してください。

「涼」をとる道具を持参してください。

※持ち物には名前を書いてください。

### 手作りできるスポーツドリンク

スポーツドリンクは家庭にある材料で手軽に手作りできます。基本のレシピを参考に好みのスポーツドリンクを作ってみましょう。

#### 基本の作り方

材料(1リットル分)

水…1リットル

塩…3g

レモン果汁…大さじ3(45cc)

砂糖…大さじ4(またははちみつ大さじ4)



1. ボウルに水以外の材料を入れ、少量の水でよく溶かします。

2. 残りの水を全てボウルに入れ、菜箸や泡立て器でかき混ぜたら完成です。

作業はこれだけです。ボウルの代わりに空のペットボトルに材料を入れ、上下に振って混ぜても簡単に出来上がります。そのまま冷蔵庫で冷やしましょう。

塩辛いのが好きだからと言って砂糖や塩分を増やしたりしてはいけません。効率的に水分とミネラルを補うためにはスポーツドリンク1リットル当たりの理想的な砂糖・塩の割合は以下の通りです。

・砂糖: 大さじ4～9(40g～80g程度)

・塩1g～3g

(以下のサイトを参考にしました。)

[1分でできる！手作りスポーツドリンクのレシピ！適切な飲み方もご紹介 |暮らしのす ウ オーターライフメディア \(kirala.jp\)](https://www.kirala.jp)