

# 保健だより

令和6年5月17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

明日の体育祭ですが、天気予報によると最高気温29度から30℃と真夏日の予報となっています。雨続きで体が暑さに十分慣れていないところでの猛暑・・・

**熱中症**が心配されますので

○帽子がある人は準備をしましょう。

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。

保護者参観席後方にもテントを設置しますが十分ではありませんので、参観の皆様は特に帽子をご準備ください。

○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「涼」をとる道具を持参してください。

その際、持ち物には名前を記入してください。



### 手作りできるスポーツドリンク

ポー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全て入れ、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 | 暮らしうるおす ウォーターライフメディア \(kirala.jp\)](https://www.kirala.jp/)