



体調をととのえて  
勝利を目指そう!

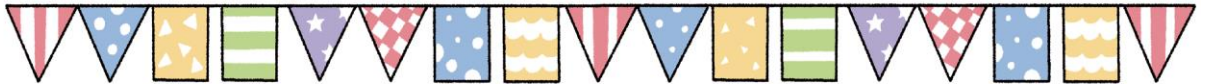


運動会の本番まであと少し。気温が高くなり、暑いと感じる日も増えてきましたね。外で運動をしていると、水分が不足することがあります。いつもより多めのお茶を持ってきましょう。

また、運動会の本番に向けて全力を出すためには、元気な体が必要です。朝ごはんをきちんと食べてくれることはもちろん、睡眠を十分にとるようにしましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



早起き



早寝

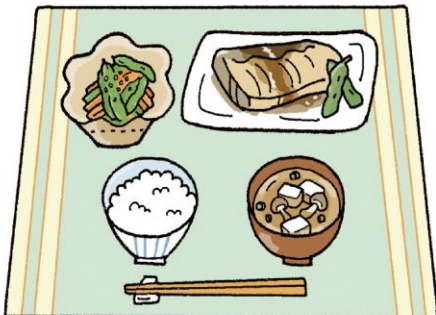
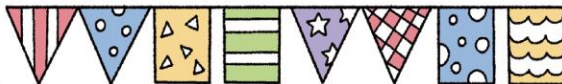


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス

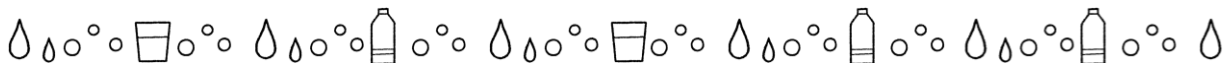


力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

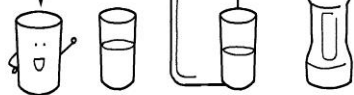


# のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちの体は、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。水分不足は体温を調節する力を、働きにくくしてしまいます。水分はすこしずつ、こまめにとりましょう。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると糖分のとりすぎになってしまいます。

いつ飲む?

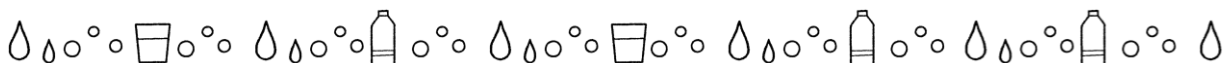


のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが大切です。運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

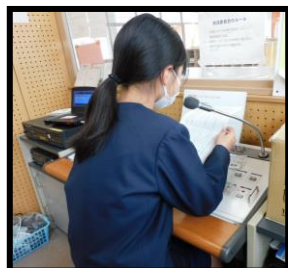
飲む量は?



運動する 30分前は 250~500ml の水分を摂取し、運動中は 200~250ml を 1 時間に 2~4 回飲むことがすすめられています。



## 給食委員会の取組



給食委員会では、昼の放送で、当日の給食について放送をしています。食材の説明や、クイズを放送することで、学校全体で楽しく学ぶことができます。給食委員の 6年生は、初めは放送することに緊張していましたが、今では堂々と放送することができます。

給食委員さんは、ゆっくり、はっきり話すことに気を付けています。本番までにたくさん練習して臨んでいます!