

にしもん体育教室通信



平成三十年 五月号

ゴールデンウィークは、どのようにお過ごしでしたか？

新年度が始まってから、初めてのまとまったお休みです。

子供たちも、リフレッシュできたかな？

睡眠は、しっかりとり！

ゴールデンウィークが終わると、小学校では、本格的な授業が始まります。

学校によっては、運動会の練習がはじまりますので、気温の高い中、野外に出る時間が多くなりますね。

熱中症対策が必要になってきます。

近頃は、お天気ニュースでも、「真夏ロ」という

予報がでるくらい

気温が高くなります

五月は、一年のうち

でも、紫外線の

量が多いので

日焼けによる

火傷にも注意したいですね。



水分は、なるべくこまめに取りましょう。一度に、大量に飲むより、少しづつの方が予防できます。

水分補給と同じくらい、たいせつなのが、睡眠です。

睡眠不足がつづく、体力が落ちるのはもちろんですが、集中力がない、やる気がでないイライラするなどの、メンタル面でも変化がでやすくなります。

夜更かしや寝る直前まで、スマホなどを見るとか、テレビを見続けるのはなるべく避けてください。

睡眠の十分間で、結構ですのでゆっくりする時間を持つと、眠りにつきやすくなります。

飲み物の糖質には

要注意です

小学生までは、運動中の飲み物は水や麦茶、お茶で十分です。

スポーツドリンクを準備する場合は、なるべく、半分ぐらいに薄めてご準備ください。

スポーツドリンクには、糖質や塩分などが含まれているので、飲み過ぎには注意が必要です。

運動などで、失われた水分を素早く体内に取りこめるように

開発された、すぐれた食品ですので、用途に合わせた、ご使用が必要になります。

そこで！便利なのが

パウダー状の

スポーツドリンクです。

濃度が調節できて

しかもお値段がお手頃です。ポカリスエットのパウダーは、ドラッグストアなどで、ナリットルサイズが販売されているので便利です。



ブログ！

読んでみて😊

にしもん体育教室の、さまざまな情報をブログで発信しています。

ご家庭できる運動の仕方や便利なグッズの紹介などを紹介しています。

ぜひ！読んでみて下さい！