



岡山県立岡山東支援学校 令和8年5月

5月は、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。運動会の練習で活動も多くなってきます。夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べるといった、規則正しい生活をしましょう。

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり!



急な暑さに体は慣れていません。いつも以上に気を付けて水分補給をしましょう。

朝ごはんではまずはしっかり!



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分)も補給できます。

ふだんは水や麦茶で!



ジュースは砂糖、スポーツドリンクは塩分の摂りすぎになることがあります。水や麦茶がおすすめ。

ちびちび、こまめに!



一度にたくさん飲むと体がびっくりします。のどが渇く前にこまめに飲みましょう。

運動前はずっとしっかり!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒は日陰などの涼しい場所で保管しましょう。

おしっこの色にも注目!



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなってきたら、「お水が足りないよ」というサインです。