



体育大会の飲み物について

校長 小木曾敏樹

いよいよ今週末に迫った体育大会ですが、夏が続く生徒たちの体調と熱中症が心配されます。そこで、以下の2点についてお願いします。

①生徒の体調管理は万全に

- ・遅くとも23時までには就寝し、十分な睡眠を確保する。
- ・寝る1時間前には、スマホやPC等のネット機器の使用、ゲーム機の使用はしない。浅い睡眠になり疲れが取れない可能性がある。
- ・朝晩の食事は、定時に栄養バランスのよいものを摂る。

②体育大会当日の飲み物について、スポーツドリンクも可とする

- ・熱中症予防のため、こまめに水分補給をすること。
- ・お茶以外に、スポーツドリンクの飲料を可とする。
ジュース類の持ち込みは禁止です。
- ・急激な糖分の過剰摂取を避けるため、スポーツドリンクを2～3倍に薄めたものが望ましいそうです。



スポーツドリンクについて

暑い中、一日中屋外で活動することにより、汗をかきます。風が吹いていたりして多く汗をかいた実感はなくても、実は汗をかいています。汗をかいて体内から失われるのは、水分とナトリウム(塩分)です。失われた水分ナトリウムを効果的に補うには、スポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクは体液と同じ浸透圧の濃度で作られており、体への負担が少なく吸収されます。しかし、実際は体液よりも少し低い濃度の方が吸収されやすいため、水で薄める方がいいそうです。また、過剰な糖分の摂取を控えるという意味でも薄めておく方がいいそうです。ちなみに、有名なスポーツドリンク「P」はこれも有名な「A」に比べ糖分濃度が高いため、水を多くした方がいいそうです。

オリジナル・スポーツドリンク

- ①有名なスポーツドリンク「P」500mlを水1000mlで薄め、塩1.5g(キャップ1/3程度)を入れ、混ぜると完成。
- ②有名なスポーツドリンク「A」の場合は、「A」1000mlに、水1000mlを加え、塩3g(キャップ2/3程度)を入れ混ぜると完成。
- ③甘いのが飲めない、スポーツドリンクは飲めないという人は、水2000mlに、塩3g(キャップ2/3程度)を入れ混ぜ、それにレモン水を加える、または、かんきつ系のキャンディーを好みに応じて2～6個入れ溶かせば完成。