

## 体育の授業・運動会

- 運動を制限する必要はまったくありません。どんな運動でもできます。運動量が多いと低血糖を起こすことがあるかもしれませんが、どのくらいの運動量になるのか、いつ運動するのかを考慮して補食やインスリン注射の量を調整しておきますのでご安心ください。



- 体育の後の授業の場合、たくさん動いた後はインスリンの吸収がよくなり低血糖になることがあるので同様にブドウ糖錠を与えてください。



### 体育のある日は

- インスリンの量を減らしたりして調整します。
- 運動を始める前や後に補食を摂ることが必要な時もあります。
- あらかじめ補食を摂っておくことになり本人は気にすることがあるかもしれませんがそのような雰囲気にしていただけたらと思います。