

★保健室から今月のひとこと

誰かが喜んで食べてくれる幸せ。誰かを思いながら作る幸せ。皆で食べる楽しさ。食べれば元気になる。食事は心と体の栄養。

令和元年7月1日 南牧中学校保健室

蒸し暑い季節になり、気温の変化が大きくて、体調をくずしている人もいます。期末テストの次は中体連や発表会。生活リズムを整え、ケガをしないようにして今までの練習の成果を発揮しましょう。この裏面に試合の食事をのせましたので、参考にしね。



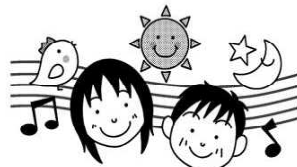
7月の保健目標 夏を元気に過ごそう！

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



★7月の保健行事

- 7/2(火) 学校保健委員会 『生涯を通じた健康づくり』
- 7/8(月) 2年歯科保健指導
- 7/11(木) カウンセラー勤務日
- 7/18(木) 大掃除・ワックス掛け
- 7月中旬 全校給食

★健康教育実施中

- 6/10(月) 2年食育



- 6/17(月) 3年歯科保健指導



- 6/24(月) 1年歯科保健指導

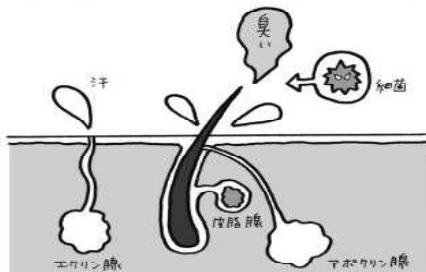


この汗 よい汗？ よくない汗？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしている汗。でも、この汗にも“よい汗”と“よくない汗”があることをご存じでしょうか。

汗は『エクリン腺』と『アポクリン腺』という2つの汗腺から出ています（ほとんどがエクリン腺から）。汗を出すために血液中の水分が汗腺に送り込まれる際にはミネラルも一緒になっていますが、エクリン腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があるのです。この機能がしっかり働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐ乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタとして蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい“よくない汗”になってしまうのです。

よい汗のためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイント。適度な運動、そして冷房を使いすぎないことを心がけましょう。また、水分・塩分の補給もお忘れなく。



★お知らせ



- ①「健康の記録」：7月中旬に配布します。家の人と一緒に何が自分の健康課題か確認しましょう。
- ② 健康診断事後措置：未受診の人は夏休みに受診してください。
- ③ むし歯や歯周病がなくても、夏休み等に、掛かりつけ歯科医でプロケアを受けましょう。すっきり、ツルツル。気持ちいいですよ！

リードだ！相手と差をつけよう。試合前の食事戦略！

よく噛む

- 試合前は緊張して消化力がダウンします。食事は、よく噛んで食べましょう。



生ものの禁止

- 食中毒予防のために試合の前日から、生の肉や魚介類はやめましょう。



脂っこいもの

- 試合前日の夜から、揚げ物はやめましょう。

※脂質が多いと消化に時間がかかります。



タイミング

- 試合日の朝は、試合の2～3時間前までには食事を終えましょう。



手洗い

- 試合会場でも、食べる前は必ず石けんで手をきれいに洗いましょう。

※手にはたくさん菌が付いています。



サプリメント

- 薬やサプリメントを飲む時は安全性をよく確かめましょう。

※ドーピング検査をクリアしているJADA認定商品マークがついているサプリメントを使うようにしましょう。



水分補給

- アップの時からこまめに水分を補給しましょう。

※脱水は、熱中症の原因になるだけでなく、競技力も低下させます。



補食の準備

- 試合が始まる前に、その日必要となる補食の準備をしておきましょう。



試合前夜と当日の朝の食事例

試合前夜の食事例



献立例

味付けごはん お吸い物 焼きさかな
茶わん蒸し ほうれん草のごま和え
みかん 飲むヨーグルト

ポイント

試合の前夜くらいから、炭水化物(主食)を中心とした脂質の少ない食事を摂るようにしましょう。
炊き込みごはんや味付けごはんは、食欲が進み、多くの炭水化物を摂ることができます。
お吸い物の中に、そうめんを入れてもよいでしょう。

試合当日の食事例



献立例

おにぎり 豆腐とわかめのお味噌汁
ハムエッグ かぼちゃの煮物
バナナ コーヒー牛乳

ポイント

少し早めに起きて、時間をかけて、消化のよい食品をよく噛んで食べるようにします。
かぼちゃや芋の煮物、バナナなどの甘みのある果物、いちごオレやコーヒー牛乳なども試合当日のエネルギー補給に適した食品です。