

保健だより

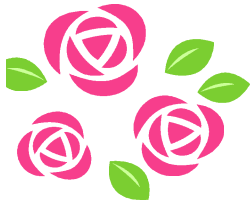
厚木市立森の里中学校
平成24年 5月 14日 第2号

さわやかな季節、さわやかな挨拶

若葉がきらきらと五月の陽光に照らされて、緑の風が吹く季節です。このさわやかさに負けないのが今の君たちです。特に、1年生の挨拶はさわやかです。「相手を見て、笑顔で、元気よく」する挨拶は、挨拶された人を元気にさせてくれます。学校や地域にこのさわやかな挨拶が広がると良いですね。

さて、新学期が始まって一月がたちました。5月は新学期の張り詰めた緊張から疲れが出たり、部活動や体育大会の練習が活発になる中で思わぬケガをすることがあります。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて体調を整えましょう。また、運動するときはストレッチなどの準備運動をしっかりとやってケガの予防に努めましょう。

声弾む朝の挨拶飛びかっ
て周りがパッと輝きを増す



5月の保健安全行事

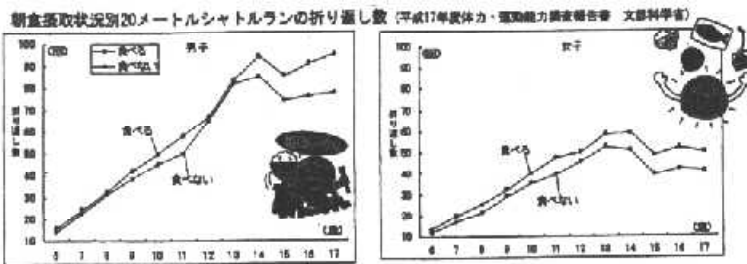
日	曜	保健行事	備 考
13	月	1年心臓病検診	心電図による心臓の異常を発見します。
30	木	2年内科検診	心音、皮膚、貧血の有無などを診られます。

スポーツと栄養

◎朝ご飯は脳のエネルギー源

- ・人体の全エネルギーの80%は脂肪とタンパク質から得ています。しかし、**脳はブドウ糖**だけです。朝食を抜くと脳はたちまちエネルギー不足に陥ります。
- ・朝食を摂ると脳の中の**体内時計がリセット**されて、身体が朝モードになりやる気が出てきます。

「朝食でこんなに差が出る！」



◎毎日しっかり食事を摂ろう。

- ・動物性タンパク質は毎日摂って身体を作ろう。

◎試合前日はご飯を多めに摂ってエネルギーを蓄える。

脂っこいおかずは消化に時間がかかるので控える。

◎試合の2～3時間前に消化の良い食事を済ませる。

消化に時間のかかる肉類は避けた方が良いでしょう。

試合中は、食べたものが消化されておなかが軽くなっていると身体の動きが良くなります。

◎試合直前や休憩時には水分を摂って熱中症を予防する。

◎試合直後は、おにぎりと果物でエネルギーを補給する。

時間がたつと筋肉の疲労が進むので、早めに摂るのが大事です。

◎夕食はご飯に肉や魚、野菜や果物を摂り疲労回復を図りましょう。

ストレッチの効果

運動用語のストレッチとは筋肉をゆっくり伸ばすことをいいます。

◎運動前のストレッチ

血行を良くし筋肉の柔軟性を増し、関節の可動域を広げ身体の動きをなめらかにします。→→→**ケガ、スポーツ障害の予防**

◎運動後のストレッチ

血行を良くして筋肉内にたまった疲労物質を押し流します。

→→→**筋肉痛、スポーツ障害の予防**

