



平成 28 年 11 月 29 日
南陵中学校 保健室
No. 9

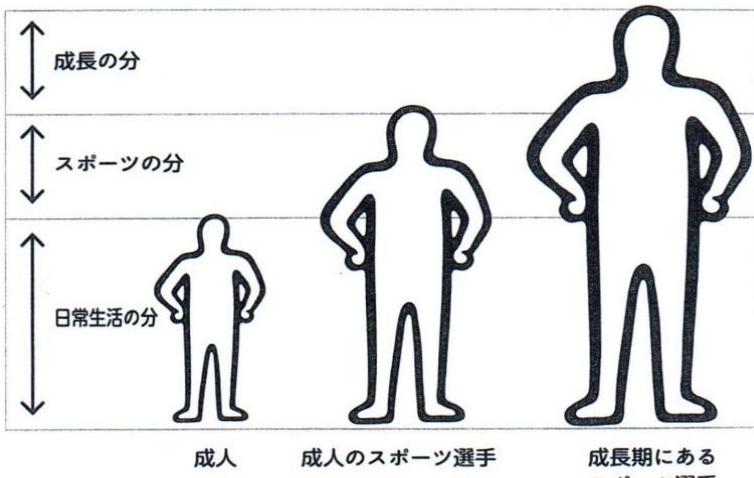


12月の保健目標 食生活について考えよう



スポーツジュニアには、「スポーツの分」+「成長の分」の栄養が必要です！

出典：ジュニアのためのスポーツ食事学



食べることは、練習と同じくらい大事なこと！

では、どれだけ食べたらいいか？
スポーツジュニアには、食べる量もポイントです！

スポーツをしている人は、スポーツをしていない人と比べると、より食事の影響を受けます。それは、スポーツをするだけでカラダの中から失われていく栄養素等があり、カラダが、ダメージを受けています。



体調チェック表

【練習期】

運動をしている人は、下のチェック項目を読んで、当たるところに○をしましょう。

右が不足していると思われる栄養素の働きです。

チェック項目		不足している栄養素の働き
<input type="checkbox"/> 練習がきつくてついていけない	→	エネルギー源
<input type="checkbox"/> けがをしやすい、貧血と言われた	→	カラダつくり
<input type="checkbox"/> いつもだるくて、疲れが残っている	→	体調を整える
<input type="checkbox"/> 目覚めが悪い、授業中ボーッとしている	→	体調を整える



【試合期】

チェック項目		不足している栄養素の働き
<input type="checkbox"/> 試合後半のスピードが落ちる バテがひどい	→	エネルギー源
<input type="checkbox"/> 集中力が落ちる	→	エネルギー源
<input type="checkbox"/> 体力がない、あたり負けをする	→	カラダつくり
<input type="checkbox"/> 緊張する、力ぜをひきやすい	→	体調を整える
<input type="checkbox"/> 体重が減ったまま戻らない	→	エネルギー源

食事は、土台！



ある選手は、体を大きくするために、ウエイトトレーニングを始めましたが、思うように体が作れませんでした。

食事を見直したら、3か月で5kgの増量に成功したそうです。

インフルエンザが流行入りしました！

11月24日、愛知県内で、「インフルエンザ流行入り」の発表がされました。県内では、学級閉鎖の小学校も出ています。今、検出されているのは、A型です。

常滑市内でも、北部の小学校、中学校でインフルエンザにかかった人が出ています。今後、流行が広がってくる可能性が大きいです。

一人一人が、感染防止に心がけましょう！



A girl with brown hair tied in a ponytail has a shocked expression, with sweat drops on her face. Another girl with brown hair is smiling next to her. The text 'セキエチケット' and 'うつさない!' is written above them in green.

一緒に増えるよ! インフルエンザウイルス♪



- 予防接種をしようと思っている人は、**早めに接種**しましょう。
 - 外出後、食事の前には**石けんで手洗い**をしましょう。
 - 咳エチケット**を心がけましょう。他の人にうつさないために、咳が出る人はマスクをしましょう！持っていないときは、ティッシュで鼻と口を抑え、他の人から顔をそむけましょう。
 - 十分な休養とバランスのとれた**食事**を心がけましょう。
 - 人込みへの外出は、必要最低限にして**控え**ましょう。

ウイルスはどこから来るの？ 飛沫感染、接触感染、空気感染..

教室や廊下のドアを閉めきっていると、空気中に浮かんでいるウイルスを吸い込んでしまいます。

まちがいさがし

7 つのまちがいをさがそう!

The illustration depicts a classroom scene. In the foreground, a girl with dark hair tied back is pointing her right index finger upwards. Behind her, another girl with dark hair is looking out of the window. In the center, a boy is standing and looking out. To the right, several students are seated at their desks, looking out as well. The classroom has large windows on the right side. The title 'しめきった教室の換気をしよう!' is written in large, bold, stylized letters at the top of the page. The background shows the interior of the classroom with desks, chairs, and a chalkboard.

