



平成 28 年 11 月 29 日
南陵中学校 保健室
No. 9

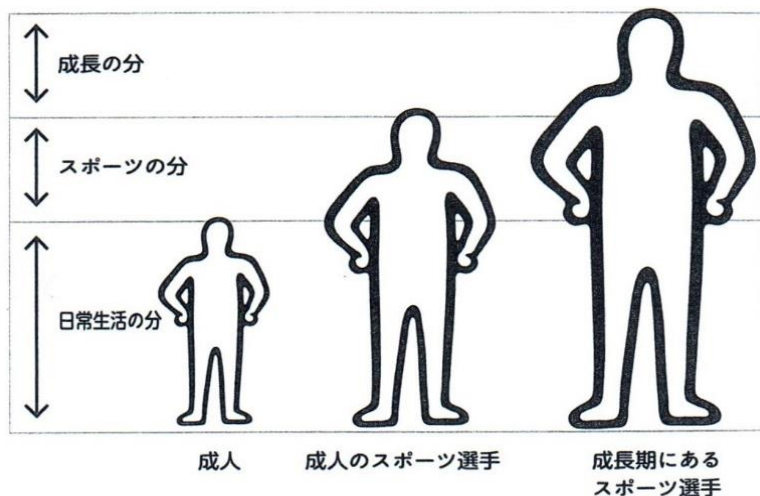


12 月の保健目標 食生活について考えよう



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す！

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るからです



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、
当てはまるものに○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	→	カラダづくり
<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	→	カラダづくり
<input type="checkbox"/> 緊張する、カゼをひきやすい	→	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、ウェ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 5 kg 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！



一気に増えるよ！
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押え、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。

ウィ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開めきっていると、空気中に浮かんでいるウィ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！

