

ほけんだより

～ 芦安中学校 保健室 ～



総合体育大会にむけて

6月11日と13日に行なわれる中巨摩総体にむけて、練習に熱が入っていますね。
練習に燃えることも必要です。でもあなたの体はそのパワーを出し続けられそうですか？

今までの練習の成果を出すには、健康管理を心がけ、ベストコンディションで総体の日をむかえましょう！

疲れにくい体づくりには

十分な睡眠をとること、食生活が大切です

＜早寝・早起き・朝ごはんから＞朝食の大切さを見直しましょう。

脳は寝ている間も働いているので、朝はエネルギー不足。朝食を食べないと午前中の授業に集中できない

脳細胞の「カリウム」になるのは、ブドウ糖だけ

発育発達するためには、良質な睡眠が欠かせない。

脳が完全に目を覚ますには、2時間かかる。脳は午前中に一番よく働く。

生活リズムの乱れは、免疫機能の低下、引きこもりの原因になる

＜バランスのとれた食事をとろう＞ バランスのよい食事とは？

主食・主菜・副菜をそろえるとかなりよい食事

パワーの源→**主食** 米・パン・めん類などの穀類で、炭水化物からのエネルギーを

・朝食だったら ごはん、パン、めん類、シリアルなど

筋肉や血の源→**主菜** 魚・肉・卵・乳製品・豆類などタンパク質やカルシウムを十分に脂肪は ひかえめに

・朝食だったら 目玉焼き、焼き魚、ハム、肉など

体の調子をととのえる→**副菜** 野菜を中心に、ビタミン・ミネラル、食物せんいを十分に

・朝食だったら 野菜サラダ、果物、おひたしなど

＜食規則正しく食べよう＞

夕食の習慣が逆に太りやすい体質をつくってしまいます。3回食事をとると、1日にとる食品の数も多くなり、栄養素のとり方が充分になります。



規則正しく生活して
体力だけでなく 集中力や根気などもアップ!