

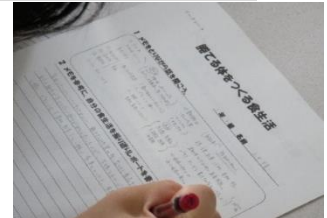
保健だより

山の木々もすっかり葉を落とし、いよいよ雪の季節ですね。さて、あっという間に期末考査がやってきます。体調を万全に、しっかり勉強して臨んでください。



勝てる体をつくる食生活～高校生のための栄養教室を開催しました～

11 月 14 日（水）伊南小学校の栄養教諭である横田みえ子先生をお招きして、1 年生を対象に「高校生のための栄養教室」を開催しました。テーマは「スポーツ栄養学と身体づくり」。8 割近くの生徒が運動部に所属する只見高校生の皆さんに、ぴったりのお話が伺えました。



☆貧血を予防しよう

貧血になるとパフォーマンス力が低下し、**今までできていたはずのプレーができなくなってしまう**こともあります。会津若松市出身のオリンピック選手、佐藤敦之さんの弁当には、必ず柑橘系の果物が入っていたそうですよ。

- ・レバーや赤身肉、鮪や鰹などの赤身魚、さば、さんま、あさり、しじみ、卵などを食べる。
- ・鉄の吸収を高める、ビタミンC(野菜や果物)を摂る。
- ・タンニンが鉄と結合して吸収を阻害するため、緑茶やコーヒーを食事中や食後に飲まない。

☆運動後の Golden Time



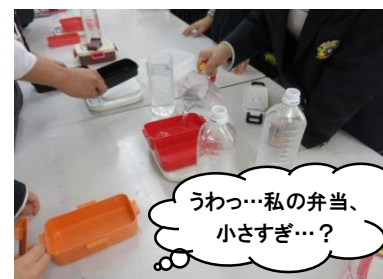
料理カードバイキング♪

運動後の 30～60 分間には、傷ついた筋肉を修復し、疲労を回復するために成長ホルモンが放出されます。そのため、**この時間にエネルギーやたんぱく質、ビタミン類を補給することが体作りのコツ**です。ただしスナック菓子やアイスクリームなど、脂質の多いものは控えましょう。次の食事までに時間がある場合は、バナナやおにぎり、果汁 100% のオレンジジュースなどを摂るのがお勧めです。

☆お弁当を詰めてみました



主食：主菜：副菜＝3：1：2のバランスで！



うわっ…私の弁当、小さすぎ…？

☆スポーツ選手は朝食で差がつく！

「エネルギー源、体づくり、コンディション調整のために朝食は大切！貧血やけがを予防し、持久力・筋力・瞬発力を高めたいと思ったら朝食をしっかりと食べる！」

期末考査前に朝食に関するアンケート調査を実施します。もう一度朝の生活を意識してみてください。



ボイラー・ストーブが入りました。

教室もすっかり暖かくなりました。しかし、ドアや窓を閉めきって暖房をつけている部屋では、空気が乾燥し、二酸化炭素の量が増加します。頭が痛くなる、気分が悪くなる、頭がぼーっとする、感染症にかかりやすくなる…などの状態を招かないためにも、ルールを守って快適に冬を過ごしましょう。

周りで遊ばない



休み時間には必ず換気



湿度は 50～60%



暖房の熱気で気分が悪くなってしまう人は、廊下や昇降口に出て深呼吸をしてみましょう。また、乾燥を防ぐためにマスクをつけたり、ハンドクリームやリップクリーム（もちろん色付きでないもの！）を適宜利用したりしてみてください。



〇火傷をしてしまったら…すぐに流水で冷やす！

ちょっとした見た目でも、皮膚の深い部分まで傷ついている場合があるのが火傷の怖いところ。**適切な手当をしないと跡が残ってしまう**こともあります。水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら、30分間は冷やしましょう。



【流水で冷やすメリット】

- ① 常に冷たい水で冷やすことができる。
- ② 冷やしすぎてしまう心配が少ない。
- ③ 常に清潔な状態で冷やすことができる。

＊ ＊相談室より一言＊ ＊ カウンセラー 龍川悦雄

個性は人の数だけあります。よく価値観の違いとか、考え方の違いという言葉を聞きますが、そもそも自分とまったく同じ人間などこの世には存在しません。一人ひとりの個性はみな違います。その違いを排除するのではなく、むしろ、認め合う世の中であって欲しいと思いますし、そのような自分でありたいと願っています。

