

3年生の修学旅行をはじめ、ピザづくりや校外学習も終わり、1学期もまとめの時期となりました。4月からの4か月、頑張ったことや継続できたことはありますか？成長の証を見つけてみましょう。

今週はいよいよ3年生の最後の大会になります。直前にけがや病気をしないよう、時間にゆとりを持ちましょう。そして何より悔いが残らないよう、気持ちを整えて、試合に臨みましょう。



食生活を見直してみましょう

みなさんの体は成長期真っただ中です。1年に10cm近く身長が伸びる人もいます。背が伸びるといことは、骨や筋肉、皮膚とすべての細胞が活発に分裂し、その組織を作っていることとなります。

体そのものだけでなく、体内にある臓器も20歳くらいまでの間は成長しています。臓器が大きくなるだけでなく、機能も成人になってくるのです。脳も同じで、たくさんの神経細胞が活発に活動して、運動神経や精神面の発達に大きく影響しています。

その中心に必要な栄養素は、タンパク質です。人間の細胞はタンパク質でできています。形は違って、髪の毛や爪もタンパク質でできています。日々の食事では、肉や魚、卵、豆類など必ず摂ってほしい食品です。

体を動かすエネルギーになるのが、炭水化物のご飯、パン、麺類、糖類です。炭水化物は運動だけでなく、勉強している時も、脳を働かせるのに大切な栄養素です。

野菜や果物は、ビタミンやミネラルといった栄養を多く含み、タンパク質や炭水化物の消化吸収を助け、細胞の活動を活発にする役割があります。

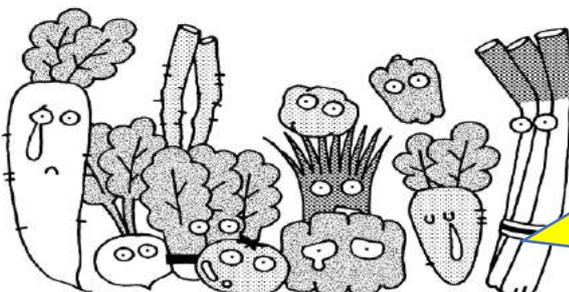
「好きな物ばかり」、「单品ばかり」、「面倒だからいいや」の食事は、体の成長に悪影響を及ぼします。この時期だからこそ、食生活を見直してほしいと思います。

パンだけ、おにぎりだけの单品に、卵料理や味噌汁やスープなど、レンジでチンだけ、お湯を注ぐだけといった簡単な調理方法の食品も多くあります。

そして、たまには体重を計ってみましょう。これからの時期、運動量と暑さで、体力の消耗も重なるからです。体重が減っている場合には、食事の量（エネルギー量）が不足している証拠なので、いつもより多く食事をするよう心がけましょう。



野菜上手にとってる？



旬の野菜や果物にはビタミンも多く、葉物野菜はたくさん量を食べても、エネルギー量は低いです。食物繊維もとれるので、便秘がちな場合には、野菜や果物をたくさんとるよう心がけましょう。

これからが本番です

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！
運動前後の体重変化を補給用の目安に。

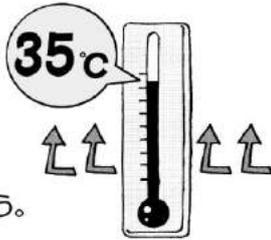


何回でも
言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！

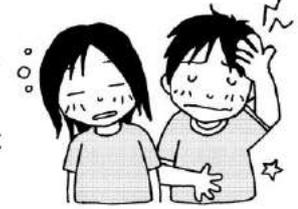
気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから
運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良
を自覚しているときは
要注意！



夏の活動はみなさんの成長を大きく促すものですが、屋内外にかかわらず、心配なのは熱中症です。

- 急激に気温が上がる日は、体が暑さに慣れておらず、体調を崩す原因になりやすい。
- 日頃から気象情報を確認するようにする。 ※特に気温の情報
- 部活動があるときには多めに水分を準備する。
- 汗でぬれたシャツのままだと、体温が下がらず、熱が体内にこもってしまう。
着替えを用意する。
- 睡眠不足にならないよう、夜は体を休める

梅雨明け後～9月は特に注意しましょう

夏の皮膚トラブルに注意

- あせも・・・特に首回りや関節の内側の部分、ズボンや下着でしめつけられる部分はこまめに汗をふきとりましょう。
- とびひ・・・原因となる黄色ブドウ球菌は鼻の穴の中におり、鼻を触った指で皮ふを掻き壊してしまうと、とびひになってしまいます。手をよく洗い、つめを短く切ってきれいにしておきましょう。
- 日焼け・・・急激に日焼けをすると水ぶくれができてしまいます。水ぶくれは、ひどいやけどと同じです。水ぶくれはつぶさずに病院へ行きましょう。
- 虫さされ・・・山などで活動するときには、肌の露出を控えましょう。
虫よけの薬剤を活用しましょう。

「 Dengue 熱 」は、蚊を媒介して起こる伝染病です。
外で活動するときには、虫刺されに注意することが予防になります。

庭先では、水をためておかないようにすることで、蚊の発生を防ぎます。

