

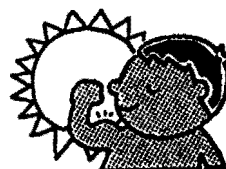
ほけんだより

新発田市立七葉中学校保健室発行

2学期が始まりました。背も高くなり、少し大人っぽくなった皆さんの顔を見ると、暑さに負けないで元気に過ごしたんだなと一安心しました。

さて、夏休み明けは学校の生活リズムに慣れていないことや、暑い中での体育祭の練習などで頭痛・腹痛など不調を訴える生徒も出る時期です。

そこで、早く規則正しい生活リズムを取り戻し、有意義な学校生活がスタートできるよう、早寝・早起き・朝ご飯を合い言葉に「2学期いきいきWEEK」に取り組めます。



いきいきWEEKで



毎日たっぷり寝て、「2学期の学校生活を元気にスタートしよう！」

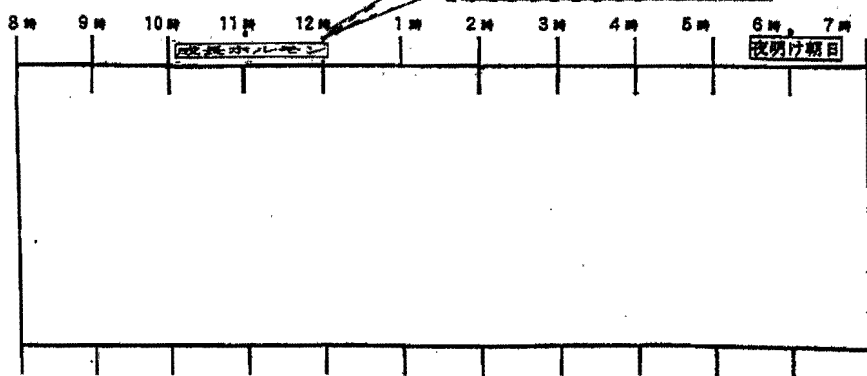
[期間]: 9月2日(月)~9月6日(金)に行います。

※ 9月10日(火)に、カードを担任の先生に提出をしてください。

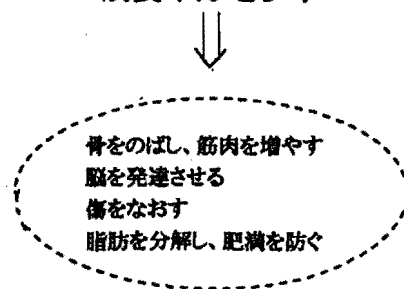
今、成長期にある皆さんには**たっぷり睡眠**を取ることがとても重要です。それは「**成長ホルモン**」が大量に出るからです。下の図に裏の波の図を切り取り、「自分の睡眠」に当てはめてみましょう。上に波が来るときに起きると、スッキリ起きられます。自分の波はいくつでしたか、**波が4つ以上**がいい眠りです。

☆自分の睡眠を調べてみよう。

成長ホルモンが多く出る時間

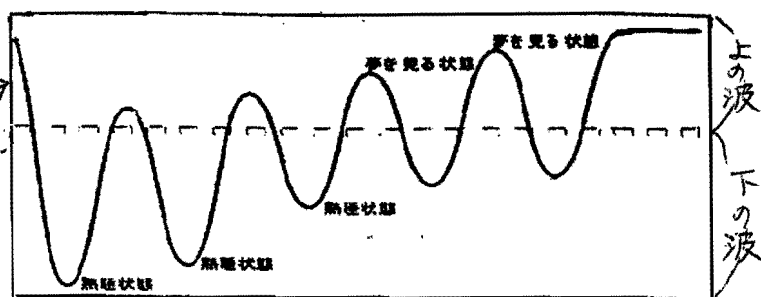


成長ホルモン?



左の図は眠りの波です。眠り始めが左端です。表の図の自分が眠った時間に、左端を当てて自分の睡眠の形を調べてみましょう。

この線を切り取り
上の図の中の
自分の寝た時間の
ところに当てる。



☆ いよいよ、体育祭 !(^.^)! ☆



いよいよ9月7日(土曜日)は体育祭です。みんなで力を合わせて頑張りましょう！
グラウンドでの練習には、**帽子・水筒を持参して熱中症の予防**をしてください。

当日までの競技練習や応援練習で疲れがたまっています。前日は十分な睡眠時間を取って臨みましょう。

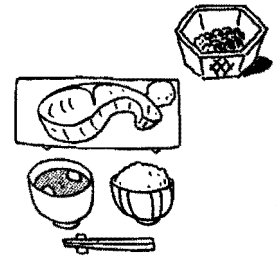
当日、体調をくずさないで頑張るための食事のポイントをお知らせします。

朝食は何時頃食べればいいですか？

体育祭が始まる2時間前には食べるようにしましょう。食べたものがエネルギーに変わるには、2時間くらいかかります。

何を食べればいいですか？

- 1 主食(ご飯・パンなど) ~できればご飯がお勧めです~
動くためにはエネルギーが必要です。
- 2 水分を取りましょう。 ~野菜をたっぷり入れたみそ汁やスープ~
水分不足は体調をくずす大きな原因です。
- 3 消化の良い食品を食べましょう。 ~半熟卵・温野菜・ヨーグルトなど~
腹痛を起こさないためです。
- 4 果物を食べましょう。 ~果物のビタミンは疲れを分解してくれます~



特におすすめの食べ物、バナナ！ 〈バナナの栄養〉

高カロリーで消化が良いので特におすすめです。

バナナはブドウ糖・加糖・ショ糖・でんぷんなどいろいろな糖質が含まれていて、それぞれ違った速さで吸収され、だんだんとエネルギーに変わるのでスタミナが長続きします。

また、疲労回復に役立つビタミンCが、リンゴの4倍以上含まれています。ビタミンB1・B2も豊富です。

