

ほけんだより 5月

市川市立第四中学校 保健室

新学期が始まって、1カ月が過ぎました。たくさんの出会いや行事で自分のペースをつかめずにいた人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちがふとゆるんで、急に疲れを感じるのも、この時期。「疲れたな」と思ったら早めに休養しましょう。

必要な休養をとった後は、自然に元気が湧いてきますよ。

体の疲れは睡眠や入浴で！心の疲れは気分転換で！



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心からだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	------------------------	--

運動の前後はたんぱく質を多めに摂ろう！

体をつくる

たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるものになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。



どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70％は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

飲みすぎに注意！
ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

★今年度より、ペットボトルでの水分補給が可能となりました。必ず、記名したケースに入れるようにしましょう！

～元気に楽しく体育祭を行うために～

★早めに寝て疲れをとる！

長時間太陽に当たると体力を消耗します。睡眠不足だと体調不良になりやすいので早めに寝ましょう。

★朝ごはんをしっかりと食べる！

朝ごはん で水分や塩分を摂ることで熱中症予防になります。



★水分補給をしっかりと！

のどが渇いたときには、すでに脱水症状の初期症状です。のどが渇く前に水分補給することが大切です。水分は 1.5ℓ 程度準備しましょう。

★体調が悪いときは無理をしない！

がんばることはとても大切なことですが、体調が悪いときは早めに休むほうが回復も早いです。不調を感じたら、近くの人や先生に申し出てください。

★けがの予防にストレッチを！

体が固まるとケガをしやすくなります。運動前と後にストレッチをして、心も体もほぐしてリラックスしましょう。

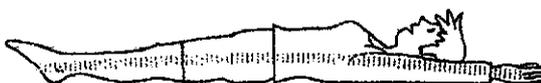
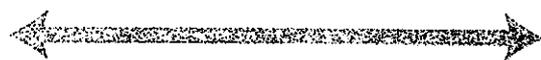
裏面あり♪ 「ケガの予防のストレッチ」

ケガの予防 ストレッチ



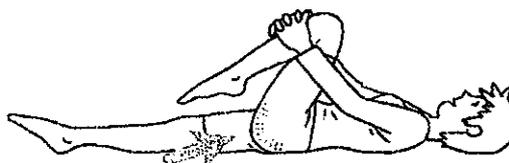
腹斜筋のストレッチ (左右、両方)

仰向けに寝て両手を横に広げて両膝を立てます。両足を揃えたまま、足と顔を逆方向に倒します。そのままおよそ30秒伸ばします。



全身のストレッチ

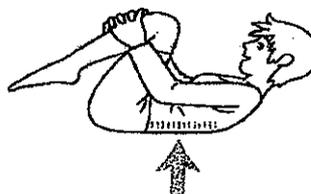
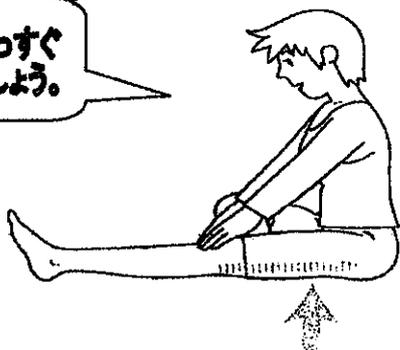
手と足がそれぞれ外方向にひっぱられているように体全体をおよそ30秒伸ばしましょう。



おしりの筋肉のストレッチ (左右、両方)

仰向けの姿勢から、片足をゆっくり引き寄せて、気持ちがいいところで、そのまま息を止めずにおよそ30秒伸ばしましょう。

背中がまっすぐ伸ばしましょう。

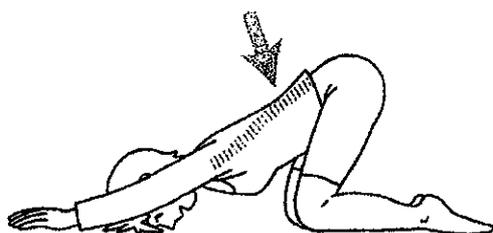


膝から太もも裏のストレッチ (左右、両方)

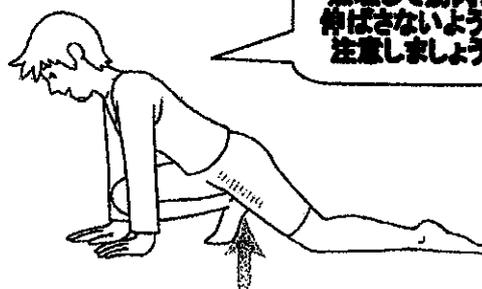
軽く足を広げて座ります。片方の足は軽く曲げて楽な姿勢を取ります。背中に一本、棒を入れたつもりで、お腹を支点にしてゆっくり体を伸ばした足の方に倒します。そのままの姿勢でおよそ30秒。

腰背筋のストレッチ

仰向けの姿勢から、おへそをのぞき込むように、両足を両方の腕で抱えこみます。腰から背中中の筋肉が伸びたところで、胸に引き寄せるのを止めます。そのまま息を止めずにおよそ30秒伸ばしましょう。



無理して筋肉を伸ばさないように注意しましょう。



背中中のストレッチ

四つん這いになります。足はそのまま、両手を前に伸ばします。お尻を突き出し、まっすぐ腕を前に伸ばします。おでこを床に付け、そのままの姿勢でおよそ30秒背中中の筋肉を伸ばします。

足のつけ根のストレッチ

四つん這いから、かけっこのスタート時の姿勢をとります。片膝は立てて、片足は後に引き、膝を床につけるようにゆっくり腰を落とします。そのままおよそ30秒伸ばしましょう。

自分のペースでゆっくりと根気よく続けましょう