

ほけんだより5月

SmileSmile

矢祭町立矢祭中学校

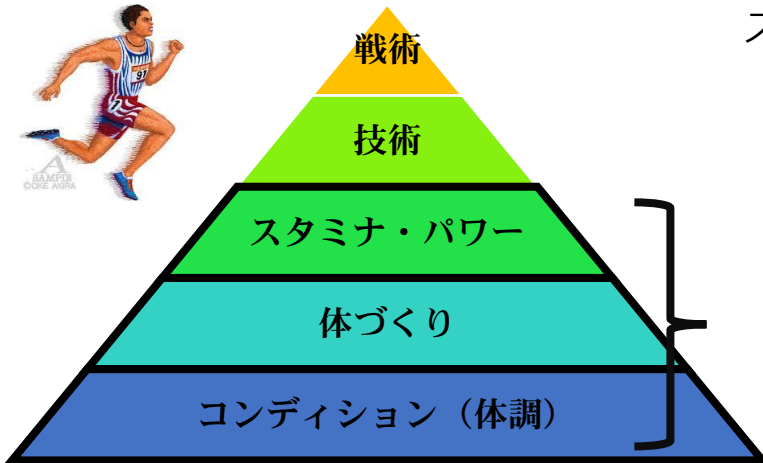
発行：平成29年5月18日

発行責任者：矢祭中学校長 草野 仁

文責：養護教諭 野川 静香

まもなく中体連！運動上達のために必要なことは？

試合で結果を出すためには、毎日の練習も大切ですが、食事による体づくりが基本となります。成長著しい今の時期こそ、しっかり食べるようにしましょう。



スポーツ（競技）と食事の関係

成長期はとくに運動上達のために食事が欠かせません！

体づくりを考えて食事をしましょう！

バランスのよい食事には、体をつくる栄養素がそろっています。もちろん、十分に休養をとることや、生活リズムを整えることも忘れてはいけません。

副菜
よいコンディション（体調）で練習できる体をつくれます。毎食とろう！

主食
エネルギー（スタミナ）のもとになります。ごはんを中心に毎食とろう！

主菜
しっかりした体をつくる材料になります。適量をとるようにしよう！

乳製品
身体や歯をつくりまします。毎日とろう！

果物
コンディション（体調）を整えるビタミンがとれます。毎日忘れずにとろう！

試合など運動する前の食事で気をつけるポイント！



主食：次の日にしっかり動けるように、
普段よりも多めにとりましょう。



主菜：油が少ない煮込み料理や
蒸し料理がおすすめです。

果物：バナナやオレンジなどでエネルギーの
もととなる炭水化物をしっかりと。

副菜：消化のよくない食物繊維を多く含む
根菜（ごぼうなど）は控えめに。

牛乳・乳製品：お腹の調子を崩しやすい人は
当日は控えても大丈夫です。



運動前後も運動中も、こまめに水分補給をしましょう！

運動時はとくに気をつけて水分補給しましょう。水分補給が目的なら水で十分ですが、長時間の練習で多量に汗をかいたときは、スポーツ飲料で失われたミネラルを補給しましょう。


5月31日は世界禁煙デー



世界は分煙より全面禁煙化

2004年に世界で初めてアイルランドが国全体の屋内を全面禁煙にする法律を施行しました。その後ニュージーランド、ウルグアイ、イギリス、香港、トルコと続き、2013年には43カ国が屋内を全面禁煙にしています。

たばこ対策後進国とも言われる日本。レストランなどの分煙は進んでも全面禁煙はやっと増えてきたところ。世界標準は屋内100%全面禁煙。日本でも2020年の東京オリンピックに向けて全面禁煙はどんどん進んでいます。喫煙者ゼロが世界標準になる日も近いかも？



★保護者の皆様へ★

今年度も矢祭町では、こども園、小学校、中学校、町が協力しながら「受動喫煙防止」に取り組んでいきます。H28年度に実施された矢祭中学校健康アンケートでは、H27年度に比べ、「タバコを吸わない」割合が30%→46.4%に増加、「分煙している」割合が32.9%→31.9%でほぼ横ばい、「タバコを吸う」割合が37.1%→21.7%に減少しました。引き続き、子どもたちの健康のために分煙のご協力をよろしくお願いたします。