



保健だよ！

雄物川高等学校
令和6年5月

新学期が始まって1ヶ月が過ぎましたが、新しい環境には慣れてきたでしょうか？ゴールデンウィークで生活リズムが乱れないよう、休日も規則正しい生活を心がけましょう。また、来週末には県南総体も控えていますので、体調管理をしっかり行い、万全の体制で大会に臨みましょう！

今後の健康診断の予定

- 5 / 8 (水) 尿検査② (再検査者、前回未提出者) → 登校後、保健室前に提出してください。
☆対象者には、前日に検査キットを配付します。
- 5 / 16 (木) 歯科検診 (全校) 9:00 ~ 会議室 (1・2年)、保健室 (3年)
☆登校前に歯磨きをしっかり行ってください！
- 6 / 7 (水) 耳鼻科検診 (1年生全員、2・3年生有所見者) 13:30 ~ 保健室
- 5 / 16 (火) 眼科検診 (1年生全員、2・3年生有所見者) 13:30 ~ 保健室

今年度のカウンセリングの日程が決まりました！

勤務予定日	曜日	勤務時間	時間数
5月29日	水	15:30~18:30	3時間
6月17日	月	9:30~12:30	3時間
7月 8日	月	9:30~12:30	3時間
9月30日	月	9:30~12:30	3時間
10月 9日	水	14:30~18:30	4時間
11月11日	月	9:30~12:30	3時間
12月16日	月	9:30~12:30	3時間
1月20日	月	9:30~12:30	3時間
2月 3日	月	9:30~12:30	3時間

本校のスクールカウンセラーは南かがやき教室の『佐藤さゆり先生』です！カウンセリング予定日の約1週間前に、各担任の先生を通してお知らせします。希望者は担任の先生または保健室までお知らせください。

5月31日は世界禁煙デー！

☘ タバコの煙には有害物質がいっぱいです！ ☘

副流煙

火のついた先から立ちのぼる煙

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。そのうち三大有害物質といわれるのが、次のものです。

- 発がん物質が含まれている「タール」
- 依存性をもたらす「ニコチン」
- 酸素欠乏を引き起こす「一酸化炭素」

○タバコの煙は喫煙者だけでなく、周りの人にも様々な健康被害をもたらすおそれがあります。



今後の大会でベストパフォーマンスを 発揮するために～食事について～

☆☆競技・試合前日☆☆

～たくさん食べてほしいもの～

***主食**・・・ごはん、パン、うどん、そば、お餅 など

エネルギー源になる！



***果物**・・・いちご、果汁 100%オレンジジュース など

体調を整える！



☆☆競技・試合当日☆☆

～競技・試合開始までの流れ～

🕒 3～4時間前：炭水化物（糖質）中心の食事

↓ 例）ごはん、うどん、カステラ、あんパン

🕒 30分～1時間前：バナナ、エネルギーゼリー

↓ エネルギードリンク

🕒 直前：アメ ※糖質補給！



試合開始！



☆☆競技・試合後☆☆

競技や試合で使ったエネルギーを補給するための炭水化物（糖質）の他に、たんぱく質（肉・牛乳・チーズなど）や果物を摂取することで回復を早めます！そしてしっかり休養！

～控えたほうがいいもの～

- 揚げ物や脂質の多い肉など油っぽいもの（消化に時間がかかるため）
- 生もの（食中毒の危険性があるため）
- 食物繊維の多いもの（ガスが発生してお腹が張るため）

～正しい水分補給について～

- 水分の適切な温度
→ 5～15℃（10℃がベスト）
- 運動30分ほど前にペットボトル1本分補給
（直前は胃腸に負担がかかります）
- 運動中は15分に1度補給
（1回につきコップ1杯分程度）
- のどが乾いたと感じる前に補給

運動時の水分摂取が適切かどうか 練習後の尿でチェック！！！！

運動後 1時間ほどで尿意を感じ、色の薄い尿をすればOK！逆に、2時間以上の練習中に排尿がなく、食後時間が経ってから排尿する場合や、運動後の尿の色が濃く、量が少ない場合は、運動前や運動中の水分摂取が十分でないということです。

おまけ《毎日の睡眠も大切です！体内時計を整えるポイント》

- ① 午前中に明るい光を十分に浴びる！ → 太陽光は体内時計を前進させる力を持っています。
- ② 寝る前に画面を見続けるのはNG！ → 夜の光は体内時計を夜型化させてしまいます。
特に、PCやスマートフォンの使用に要注意！
- ③ 放課後の昼寝はNG！ → 15時以降に昼寝をすると、体内時計が乱れ、夜の睡眠の質が悪くなります。
昼休みに10～15分程度の昼寝はOK。帰宅後に昼寝をする人はご注意を！
- ④ 就寝・起床時刻を守る！ → 休日だからといって、起床時刻を遅らせると体内時計が乱れてしまいます。