

5月のほけんだより

令和5年5月号
野栄中学校 保健室

新年度が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい生活には慣れてきましたか？そろそろ疲れが出やすい時期です。また5月は夏のように暑い日もあり、体調も崩しがちになります。早めの休養を心がけ、無理せず過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症の位置づけも5月8日から5類へ変更されますが、引き続き手洗いやうがい等、基本的な感染症対策は継続して行いましょう。



健康診断の日程

月	日	曜	開始時刻	対象	検診項目	検診の担当	
5	9	火	13:30	3年	内科健診	中川先生	
	11	木	13:30	2・3年	歯科検診	大和地先生	
	12	金	朝		全校	尿検査（一次②）	ちば県民保健予防財団
			13:30		2年	内科健診	中川先生
	23	火	朝		対象者	尿検査（二次①）	ちば県民保健予防財団

保護者の方へ

各種問診票の提出をありがとうございました。また、健康診断の結果を受け、病院での再検査及び受診が完了しましたら、『受診連絡票』の提出をお願いいたします。

もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



水分補給のポイント

熱中症に注意!

★こまめに

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができません。

こまめに少量の水分を摂取するようにしましょう。

★意識的に

「のどが渴いた」というタイミングでの水分摂取では体水分量が不足する可能性が高くなります。

運動時は意識的に水分補給を行うようにしましょう。

★運動した後も

激しい運動をした直後や翌日は体水分量が減少します。

特にこまめな水分補給を行いましょう。



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんの効果



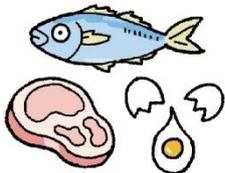
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

🍣 食事でエネルギーや栄養をしっかりと摂りましょう 🍌

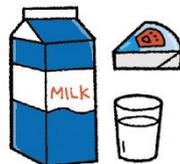
スポーツをしている人はエネルギーや栄養を多く必要とします。さらに中学生はまだまだ成長期！成長に使う分の栄養も必要です。スポーツで「もっと強くなりたい」「もっと上手になりたい」と思う人は練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



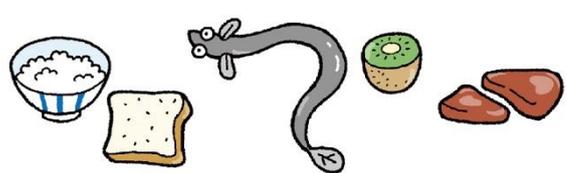
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

<p>野球</p> <p>筋力・瞬発力型</p>	<p>卓球</p> <p>持久型＋筋力・瞬発力型</p>	<p>バレーボール</p> <p>持久型＋筋力・瞬発力型</p>	<p>陸上短距離</p> <p>筋力・瞬発力型</p>
<p>剣道</p> <p>筋力・瞬発力型</p>	<p>テニス</p> <p>持久型＋筋力・瞬発力型</p>	<p>バスケットボール</p> <p>持久型＋筋力・瞬発力型</p>	<p>陸上長距離</p> <p>持久型</p>