

# ほけんだより 10月

令和3年 10月5日 No.6

文責:新宮東中学校 保健室 谷口彩華

2学期が始まり、1ヶ月が経過しました。10月は体育会や文化発表会などの学校行事が予定されています。夏の疲れや緊急事態宣言下で思うように体が動かせなかったこともあり、行事の練習や準備が始まると、けがや体調不良が発生しやすくなります。1日3食を食べることや、睡眠時間を十分に確保することで規則正しい生活を確立し、健康な身体で行事に参加できるようにしましょう。



## 大切な「朝ごはん」



体調不良で保健室へ来室する人の中には、朝食を食べずに登校している人もいます。皆さんが朝起きた時、前の日の夕食の時間からおおよそ12時間以上の時間が経っています。眠っている間にもエネルギーを使うので起床した時には既にエネルギーを補給しなければいけない状態です。更に朝ごはんを食べていない場合は12時間+午前中の6時間の合計18時間以上は栄養が補給できていないことになります。十分な栄養が体の中になく状態で学習や運動をすることで、体は正常に機能できません。10月4日より体育会の練習が始まっています。普段朝ごはんを食べていない人もこの機会に、何か少しでも体内に取り入れることができるように保護者の方にも相談をしてみてください。

### 塩分・水分を一度に補給できる「みそ汁」は朝ごはんにおすすめです



家庭科担当の杉光先生に  
レシピを教えてくださいました



#### なめこのみそ汁

だし汁(150ml)を沸騰させ、なめこ(30g)と小口切りにしたねぎ(10g)を溶かす。ねぎに火が通ったら、みそ(10g)を溶かす。

野菜や豆腐、わかめなど何を入れても美味しいです。  
簡単に作れるので挑戦してみてください。

## ペットボトル3本以上の水分補給を

汗の量には個人差がありますが、1時間の運動により私たちはおおよそ900mlの汗をかいています。学校の自動販売機で売っているペットボトルのほとんどは500mlなので、1時間運動をした場合の汗の量900mlは、学校で売っているペットボトルおおよそ2本分と言えます。1時間の運動でペットボトル2本分の汗をかいていると知ると、水分補給の重要性を感じますよね。体育会の練習期間中は特に、自分が思っている以上に体内から水分が排出されている状況です。「喉が渇いていないから…」と思わず、こまめに給水をするように心がけましょう。



### 運動をする前

30分以上前までに250ml~500ml = ペットボトル半分から1本分程度



### 運動をしている時

1時間に500ml~1000ml = ペットボトル1本から2本程度  
(30分ごとの飲水タイムでペットボトルの半分がなくなる程度です)



### 運動をした後

喉の乾きや体調に合わせて飲むことができる量を適度に補給する

水筒のお茶は節約せずにきちんと飲みましょう。  
放課後に部活動がある人は特に自動販売機で飲み物を  
購入するためのお金を持参しておいてください。



## 10月10日は目の愛護デーです

4月の視力検査より、目が見えづらくなっている人はいませんか。視力の低下の原因は様々ですが、普段の生活で気をつけることで視力の低下を防ぐことができる場合があります。

- ☆ テレビやゲーム、スマホなどの画面を長時間見ない。
- ☆ 勉強や読書などの作業をする場合は、長時間続けずに  
目が疲れたと感じた場合に休憩をする。

視力の低下が気になる人は保健室で視力検査をすることができます。

