

ほけんだよい9月

平成30年9月19日

No. 5

船引南中学校 保健室



もうすぐ中体連新人戦、食事も大切なコンディションの一つです

9月4日(火)、2年生で食に関する指導を実施しました。テーマは「運動効果を高める食事」。26日(水)、27日(木)に迫った新人戦を前に、ベストパフォーマンスを引き出すためにはどのような食事が必要なのか、食べ物で「体をつくる」という視点から学習しました。

運動でもっと燃焼力を高めたい！ キミにはどんな栄養素(食べ物)が必要？

「もっと持久力をつけたい」 あなたへ

◎必要な栄養素は

炭水化物 です。

◎どの食べ物に含まれるか

ごはん パン めん類 です。

◎どれ位の量を食べればいいのか(1日に)

ごはんの場合、1日に茶碗で3~4杯(普通サイズの茶碗です)



<試合の前日>

◎たくさん食べてほしいもの

→ごはん(炭水化物)
くだもの、100%果汁

▲控えたほうがいいもの

→揚げ物・生クリーム(油っこいもの)
刺し身(生もの)
ごぼう・さつまいも(食物繊維多め)

「もっと瞬発力を高めたい」 あなたへ

◎必要な栄養素は

①動物性タンパク質 ②植物性タンパク質

③カルシウム

◎どの食べ物に含まれるか

①…卵、肉、魚、ハム などです。

②…豆腐、納豆 などです。

③…牛乳、ヨーグルト、小松菜、小魚、納豆

◎どれ位の量を食べればいいのか(1日に)

①②…合わせて300~320g、できれば1:1の割合で食べるのがよい

③…男子1,000mg、女子800mg

※牛乳200mlで220mg、納豆1パック(50g)で45mg

<試合当日>

朝ごはん

→試合開始の3時間前くらいには済ませる
炭水化物をしっかりとり 腹8分目で

試合の前(1時間以内)なら

→フルーツゼリー、エネルギーゼリー、バナナ など ×満腹

歯みがき自己チェック(保健室での歯科個別指導)をしました。

NOフラーク賞18名、おめでとう！ 3年生(5名)、2年生(9名)、1年生(4名)

6月末から4~5人ずつ、昼休みに実施してきました。給食後の歯みがき状況(歯垢を落としているかどうか)を歯垢染色液で確かめ、A(NOフラーク賞)、B、Cの3段階で自己評価しました。

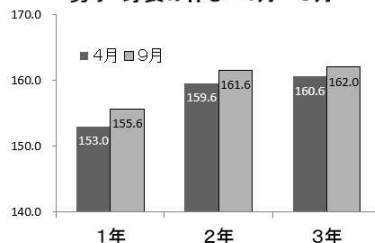
自己評価にあたっては養護教諭も生徒と一緒に口の中を確認しましたが、Aについてはほとんどが両者納得の結果でした。特に2年生でAが多く、感心しうれしく思いました。

むし歯や歯周病の原因となる歯垢を丁寧に落とす歯みがきのスキル、習慣、時間を確保しましょう。そして大切なことは「継続すること」。来年はさらにNOフラーク賞が増えることを期待します！

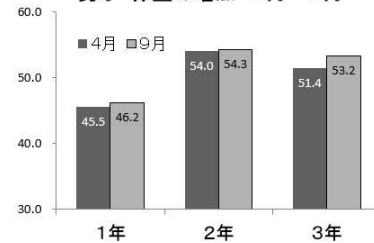


身体測定をしました(9月4日、5日、18日)

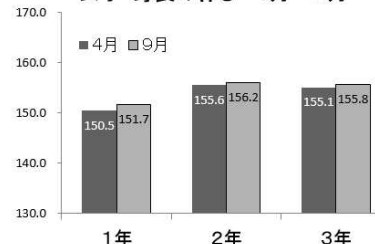
男子・身長伸び 4月~9月



男子・体重増加 4月~9月



女子・身長伸び 4月~9月



女子・体重増加 4月~9月

