

けん



けん



パッ



大迫高校保健だより No.2

令和4年4月

大迫高校 保健室 山崎

## ゴールデンウィーク中のお約束 **守ってね**

今年のゴールデンウィークは・・・

4/29 (金)	4/30 (土)	5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)	5/6 (金)
昭和の日	休日	休日	平日 (登校)	憲法 記念日	みどりの 日	こどもの 日	平日 (登校)

！学校に来る日が2回あります！

休みボケしないように、ゴールデンウィーク中の過ごし方に注意しましょう

### ①早く寝て、早く起きよう



- ・毎日同じ時間に寝て、起きましょう
- 【睡眠の質UPのために】
- ・夕食は、寝る3時間前に済ませる
  - ・寝る30分前にはスマホ利用をやめる

### ②食事を適切に摂りましょう



- 【食べすぎを防止するポイント】
- ・3食欠かさず食べる
  - ・間食はドライフルーツにしてみる
  - ・ゆっくりよく噛んで食べる
  - ・食事の前にコップ1杯の水を飲む

### ③スマホ利用は、ルールを守って

スマホを正しく使えていますか？

- 1時間以上の長時間の利用
- 誰かを不快にしたり、誤解を与えたりする内容を投稿する
- 知らない人とやりとりをしている
- 他者の情報を無断で投稿する など



【困ったときの悩み相談】

チャイルドライン TEL : 0120-99-7777 ※LINE相談もできます

### ④外出は感染症対策を忘れずに



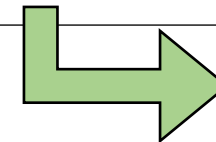
- ・自分がどこに出かけるか・誰と会うかなどのスケジュール管理をしっかり行いましょう。

【家庭内感染にも注意！】

- ・タオルなどの共有は避ける
- ・食事は、静かに離れて摂る
- ・歯ブラシの置き場所や歯みがき粉の共有に注意する

岩手県新型コロナ対策パーソナルサポート

LINE 友達登録をして、コロナウイルスに関する情報を毎日チェックしましょう。




食事が今のあなたを作っている！

# もぐもぐ食育教室



## 第1回目「バランスのよい食事ってなに？」

食材は主に6つの食品群に分かれます。

<p><b>第1群「タンパク質」</b></p> <p>筋肉や骨格を作る。 エネルギー源となる。</p> 	<p><b>第2群「カルシウム」</b></p> <p>骨・歯を作る。 体の各機能を調節</p> 	<p><b>第3群「カロテン」</b></p> <p>皮膚や粘膜の保護。 体の各機能を調節。</p> 
<p><b>第4群「ビタミンC」</b></p> <p>体の各機能を調節 (ストレス緩和など)</p> <p>ビタミンCを多く含む食品 ピーマン (赤・青・黄) ハセリ 芽キャベツ レモン イチゴ フロッコロー 柿 いちじ じゃがいも</p> 	<p><b>第5群「炭水化物」</b></p> <p>エネルギー源となる。 体の各機能を調節</p> 	<p><b>第6群「脂肪」</b></p> <p>エネルギー源となる</p> 

これらを偏りなく取ることで、病気やけがを防ぐ強い体が作られたり、集中力やパフォーマンス力が上がったりして、心の健康にも繋がっていきます。

## これで改善☆悩み別栄養摂取術

### 悩み1. 筋肉がほしい！

筋肉の材料は「タンパク質」。運動後や筋トレ後は食事を意識しましょう。

- ① 6つの食品群をバランスよく
- ② 高タンパク・低脂肪になるように
- ③ 運動後、1時間以内に牛乳 300~500cc を飲む
- ④ 運動後、休息をとる (筋繊維の回復は約2日かかる)



筋肉の 80% がタンパク質でできている

### 悩み2. 下痢や便秘になりやすい

便の形状は、腸内の機能や状態を表します

□ 排便が1週間に3回未満 = 便秘

□ 水分を過剰に含む便が1日に何度も排泄される = 下痢



お腹の不調は腸内環境を整えましょう

- ① 善玉菌を増やすため乳酸菌 (ヨーグルトなど) を積極的にとる
- ② 食物繊維 (野菜や豆類) を摂って、便を柔らかく

### 悩み3. 疲れやすい

糖質は脳の唯一のエネルギー源！朝食を抜くと自律神経が乱れます。朝食を摂ることから始めましょう。

- ① 3食欠かさずに食べる
- ② 糖質 (ごはん・麺・バナナなど) を摂取する
- ③ ビタミンB<sub>1</sub> (豚肉・ウナギ・玄米など) を一緒に摂る  
※ ビタミン B<sub>1</sub> は糖質のエネルギー代謝に深く関わっています。



参考：ココロとカラダの疲れとり大全