

「石川緊急事態宣言」発出！

総体総文に向けて 感染対策を強化。

石川県でも新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。総体総文まで1か月を切りました。重要なことは、「感染症を予防した行動をとる」こと。

新型コロナウイルス感染症が流行すれば、大会に出場すらできないこともあり得ます…。

【常に意識すべきこと】

- ・マスク着用 (活発な運動時以外は必ず着用！ストレッチ中なども気を抜かない)
- ・黙食 (部活動や放課後の勉強の際も注意！)
- ・手指衛生 (手洗い or アルコール消毒)
- ・発熱等かぜ症状がある時は迷わず学校を休む！(出席停止の用紙提出をお願いします)

【保護者の方へお願い】

- ・生徒と同居している方がコロナ関連の検査をする場合、陰性確認ができるまで生徒の登校を控えてください。(その場合、生徒は欠席扱いになりません。)

頑張れ松高生！総体で最高のパフォーマンスを

試合2ヶ月前日

かつつり炭水化物をよく噛んで食べる

長時間の運動に耐えられるエネルギーを蓄えるために、炭水化物を多めに摂り、筋肉中のグリコーゲンを増やしていきます。エネルギー効率を上げるためにビタミンやクエン酸と一緒に摂りましょう。

【食べるべきもの】炭水化物(ごはん・パン・麺類・芋類)を普段の1.5倍に。
ビタミン・クエン酸(柑橘系の果物、梅干しなど)

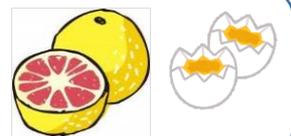
【ひかえるもの】生もの、脂っこいもの、香辛料が多く入っているもの。



当日朝食

試合開始2、3時間前までに済ませる

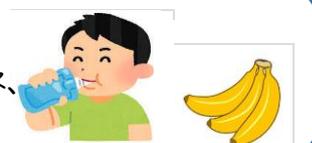
胃の中で消化が終わっていないとパフォーマンスは低下します。炭水化物とタンパク質、ビタミン類をよく噛んでしっかり食べましょう。



会場

集中力を切らさないために消化の良い糖質補給を

試合中のエネルギー切れ予防に栄養補給が必要です。消化が早いバナナやラムネ、エネルギーゼリー。直前にはスポーツドリンク(2倍に薄めるとより良い)を。



試合後

激しい運動後は筋グリコーゲンが消費しているので、30分以内に炭水化物とビタミン類を摂ると回復が速まります。海苔巻きおにぎりなどがおすすめ！柑橘系の果物ジュースも疲労回復効果あり。夕食は、タンパク質を中心としたもので栄養を補いましょう。(ビタミンBが多い豚肉がおすすめ！)

令和3年度 小松高校の身体測定速報！！

小松高校平均値()内数値は全国平均値

男子	単位 cm	1 年	2 年	3 年
	身長	169.0 (168.1)	171.8 (169.7)	171.1 (170.7)
	体重	57.4 (57.9)	62.1 (60.4)	61.1 (62.9)

女子	単位 cm	1 年	2 年	3 年
	身長	158.0 (157.2)	157.4 (157.5)	159.5 (157.9)
	体重	49.9 (51.5)	51.7 (52.1)	53.1 (52.6)

松高生は、全国平均と比べると、身長がやや高く、体重はやや軽い傾向にあります。

自分の身体が平均と比べてどうなのか気になるかと思います。しかし、大切なのは、自分がバランスよく成長しているかどうかです。

あなたの理想の体重を計算してみよう

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$

$$\text{適正体重} = (\text{身長 m})^2 \times 22$$

BMI：肥満度を示す体格指数
BMI 指数は、22 の時に最も病気になるににくいと言われています。

日本肥満学会の判定基準(成人)	
BMI 指標	判定
18.5 未満	低体重
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満(1 度)
30~35 未満	肥満(2 度)
35~40 未満	肥満(3 度)
40 以上	肥満(4 度)



「5 月病」に気を付けて！

(By 中谷スクールカウンセラー)

それぞれが、「新しい環境に適応するため」に、4 月中は精神的にも身体的にも張りつめることが多い 1 か月。長く続いてくると…疲れてきます。新しい環境に対する「慣れ」が出てき始める頃に、出てくるのが 5 月病。眠れない、食欲が落ちた、だるい、やる気がでない等…。こんな症状が続く時は、対策4つ を実践してみてください！試してみてください、うまくいかない時は保健室や相談室があります。いつでもご利用くださいね。

対策1：気分転換

今まで続けてきた趣味を再開する、好きなものを食べる、好きな音楽や動画を見るなどです。ただ、生活リズムはある程度規則的に過ごしてください。夜は 6 時間以上寝て、朝は起きて食事をする。ここが崩れると余計な負担が身体と心にかかります。



対策2：腸内環境を整える

私たちは、食べたものでできています。腸内環境を整えることは、精神的にも良い影響があります。発酵食品がおすすめ！（納豆、味噌汁、麹漬け、チーズ、ヨーグルトなど）



対策3：運動する

適度な運動は心身の疲労回復につながります。体温を上げると、気持ちもスッキリ！入浴もおすすめ。

対策4：完璧主義を放棄する

毎日あれもこれも、とやっていると時間がいくらあっても足りません。重点目標を設定して、他のことは後回し！目標を達成したら自分にご褒美をあげてください。