



中間試験お疲れ様でした。

新年度に入り、色々な環境の変化があった上に総体も近いし、定期試験もあるしで、心も体も疲れていませんか？色々頑張っている自分をほめてあげてください。たまには息抜きを…。

# 熱中症！5月の急な暑さに要注意！

夏の猛暑日ばかりでなく、体が暑さに慣れていないこの時期も特に熱中症に注意が必要です。本校でも少し気温が高い日の体育の時間中に気分が悪くなってしまおう生徒が目立ってきました。

## 【暑いと体はどうなるの？】

人間の体は、気温上昇に伴って体温が上がると、汗をかいて体温を下げる仕組みになっています。ところが、急に暑くなって発汗や体温調節が上手くいかないと熱中症にかかりやすくなります。

## 【暑さに慣れよう！暑熱順化】

普段から体を暑さに慣らすことで、上手に汗をかけるようになり、突然の気温の上昇にも対応しやすい体になります。それを「暑熱順化」と言います。

## 【体を暑熱順化させる普段の生活のポイント】

### ★ 入浴 ★

しっかりとお風呂につかって、体を芯から温め、汗をじっくり出す。入浴前後は汗を十分にかけるだけの水分補給を。



### ★ 有酸素運動 ★

軽く汗をかく程度のウォーキングやジョギングもとても有効です。時間的に余裕がなければ、家でスクワットをしながら単語を覚えたりすると、記憶力もアップして一石二鳥かも！



## 【その他に大切なこと】

### ✿ 睡眠 ✿

疲労の蓄積はそれだけで、熱中症の病床になります。試験週間で寝不足が続いていると思います。三連休は寝不足を避け、疲労回復に努めてください。

### ✿ 水分補給 ✿

「のどが渴いた」と感じた時には、体は渴き始めています。日頃からこまめな水分補給をすることが大切です。「今から運動するから！」と、水分を一気にたくさん飲んでも尿として出ていき、体内に貯められません。1時間に1回くらいコップ1杯程度の水分補給をしてください。



# 令和元年度 小松高校の身体計測速報！！

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	168.6 (168.4)	170.7 (169.9)	171.9 (170.6)
	体重	56.8 (58.6)	59.2 (60.6)	61.1 (62.4)

女子	単位 cm	1 年	2 年	3 年
	身長	157.7 (157.1)	158.3 (157.6)	158.4 (157.8)
	体重	50.1 (51.6)	53.1 (52.5)	52.1 (52.9)

松校生は、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、自分がバランスよく成長しているかが重要です。

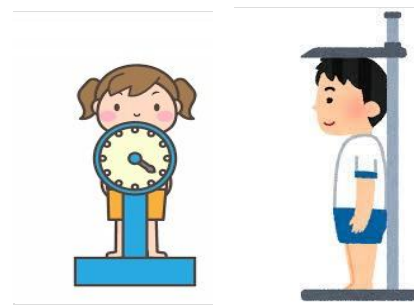
## あなたの理想の体重を計算してみよう

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

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

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)	
指標	判定
18.5 未満	低体重(痩せ型)
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)



## 頑張れ松校生！総体で最高のパフォーマンスを

短い練習時間で効率的な練習を実践している松校生。いつもすごいな〜と、思っています。そんな松校生に、今までの練習の成果を最大限に発揮するための食事術を紹介します。

試合2ヶ月前日

### が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、キムチなど）

【ひかえるもの】タンパク質は普段 2/3 量程度に。生もの、脂っこいもの、香辛料。



当日朝食

### 試合開始 3 時間前までに済ます

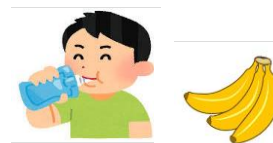
胃の中で消化が終わっていないとパフォーマンスは低下します。前日同様、炭水化物とビタミン類をよく噛んでしっかり食べましょう。



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ススメ！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メニューでこれまで減らしてきた栄養を補いましょう。