



いきいき ☆きら☆きら

- ・いつもの食事にプラス一品でバランスアップ！
- ・困った時の相談窓口
- ・熱中症に注意！
- ・保健委員の取り組み

令和7年 7月

津幡中学校長 池島 隆久
養護教諭 高木佑希恵

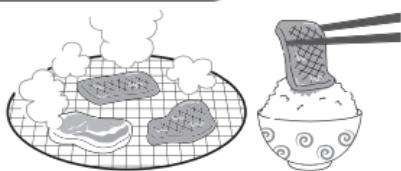
いつもの食事にプラス一品でバランスアップ！

保健室で具合の悪い人に話を聴いていると、朝食は食べてきたけど「ごはんだけ」「パンだけ」という人が沢山います。それに対し私は、「ちゃんと食べてきてえらい！」と言っています。たしかに、毎朝バランスのとれた朝食が理想ですが、毎朝の忙しい時間に準備するのは大変ですよね。食べてきたという努力を認めたいです。それに多少朝食のバランスが偏っていても、給食や夕食で補えるからです。ただ、夏休みに入り、給食がない生活になると、皆の栄養バランスは大丈夫なのかな？と正直心配です。完璧にしようと大変なので、一品プラスするとしたら？と考えてみるだけでもバランスが良くなりますよ。

チャレンジ！ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り

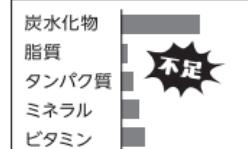


満足感はありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

★これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

そうめん



食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

★これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

★これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

ひとりで悩まず、早めに相談しよう！

学校以外にも相談できる窓口があります。話しやすい相手に相談しよう。

もちろん、学校の先生やスクールカウンセラー、保健室もあなたの力になりますよ。

①LINEで相談	②電話で相談(通話料無料)	③ぴったり相談窓口
<p>LINEで相談できる窓口一覧です。緊急時は電話で相談してくださいね。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・チャイルドラインいしかわ (0120-99-7777) ・24時間子供SOSダイヤル (0120-0-78310) ・ヤングテレホン (0120-497-556) ・いじめ110番 (0120-617-867) ・いのちの電話 (0120-783-556) ・子どもの人権110番 (0120-007-110) ・児童相談所虐待対応ダイヤル (189) ・いしかわ性暴力被害者支援センター (#8891) <p>*相談受付時間は各ホームページを確認してね。</p>	<p>「どこに相談したら良いのか分からない…。」そんな時、チャットAIがぴったりな相談先を紹介してくれるサイトです。</p> 

超一流！スポーツ選手の水分補給

水分は人間の体の約 60%を占め、生きていくために欠かせません。特に、スポーツ選手は脱水により体重が3~4%減少すると、筋力は2%、筋パワーは3%、高強度持久力は10%低下する恐れがあるといわれています。このことから、よいパフォーマンスを発揮するには、運動後の体重が運動前よりも2~3%以上減少しないよう、水分補給を行うようにしているそうです。

タイミング	種類	飲む量・ポイント
運動開始30分前	水またはお茶 	250~500ml (500mlのペットボトルの半分~1本分) ★ポイント 体に吸収されるまで約30分かかるため 運動前に飲んで水分貯金をしておく
運動中 (15分~20分ごとに)	スポーツドリンク (ポカリやアクエリなど) 	1回あたり200~300ml ゆっくり飲む (500mlのペットボトル半分くらい) ★ポイント 運動中だけでも、 2時間の場合は1.2L以上 3時間の場合は1.8L以上必要になるね！ 部活動の時間に応じて用意しよう。
運動後 (2~4時間かけて飲む)	スポーツドリンクか 水またはお茶 	運動で減少した体重の1.25~2倍の水分を 2~4時間かけてゆっくり飲む。 【体重が測れない時の裏技！ 尿の色！】 尿の色が濃いと脱水状態。 濃い黄色~茶色の場合は要注意です。 スポーツドリンク等で積極的に水分補給しましょう。

こんな時は要注意！

熱中症の症状あり (立ちくらみ、頭痛、吐き気、大量の発汗など) 	経口補水液 (オーエスワンなど) 	すぐに近くの先生に知らせましょう。「経口補水液」を飲みましょう。 ない場合は、スポーツドリンクでOK。 わき、くび、足の付け根を冷やしましょう。 ※意識がない時や様子がおかしい時、自力で飲めない時は救急車！ 
---	--	---

UEFA の最新科学に学ぶサッカーの水分補給 バルセロナの「さすが」な研究データとは より
秋田県スポーツ科学センター スポーツコラム 令和4年度 第5号 『スポーツ選手の水分補給』より

保健委員が熱中症の保健指導をします！

7/16（水）朝学習の時間に保健委員が熱中症の保健指導をします。
6月に取った熱中症の事前アンケートや皆さんの疑問点をもとに
保健委員が内容を考えました。スライドは3年生が何度も手直しを
加えながら作ってくれました。お楽しみに！

