



# 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

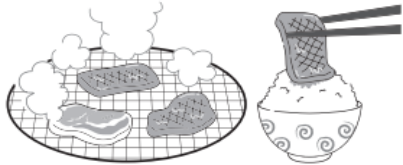
## いつもの食事にプラス一品でバランスアップ！

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。完璧にしようと思うと大変なので、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**



炭水化物  
脂質  
タンパク質  
ミネラル  
ビタミン

**不足**

現れやすい不調

- 消化不良
- 便秘 ●肌荒れ
- イライラする など

満足感がありますが、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**



炭水化物  
脂質  
タンパク質  
ミネラル  
ビタミン

**不足**

現れやすい不調

- 疲れやすい
- 便秘
- 肌荒れ
- 貧血 など

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**



炭水化物  
脂質  
タンパク質  
ミネラル  
ビタミン

**不足**

現れやすい不調

- 疲れやすい
- 集中できない
- 便秘 ●肌荒れ など

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
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。 	・チャイルドラインいしかわ (0120-99-7777) ・24 時間子供 SOS ダイアル (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) ・こどもの人権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) *相談受付時間は各ホームページを確認してね。	「どこに相談したら良いのかわからない…」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。 

# 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) <b>★ポイント</b> 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) <b>★ポイント</b> 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。  <b>【体重が測れない時の裏技！ 尿の色！】</b> 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。
<b>こんな時は要注意！</b>		
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。  <b>※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！</b> 

UEFA の最新科学に学ぶサッカーの水分補給 パルセロナの「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！

