

平成25年5月21日
仙台市立上愛子小学校

保健室

No.

うんどうかい む ころえ
運動会に向けての心得

◇運動会前日

- 当日の持ち物や着る物を整えましょう。
〔 体育日（半そで、半ズボン。防寒用として長そで長ズボン）、予備の着替え、赤白帽子、汗ふきタオル（ハンカチ）、ちり紙、**はきなれた運動靴**、**水筒** 等 〕
- 手や足のつめを切っておきましょう。
- 夕食をきちんと食べましょう。
- 早めに布団に入りましょう。**遅くても21時には寝るようにしましょう。**



◆運動会当日

- 余裕をもって起きるようにしましょう。
- ◎ **朝ごはんは必ず食べましょう。**
- 忘れ物がないか確認しましょう。
- 時間に余裕をもって、出発しましょう。



★ **健康診断結果のお知らせ**

本日まで、眼科検診（視力検査含む）・歯科検診・耳鼻科検診のお知らせをお渡ししました。 歯科検診の結果は、所見の有無にかかわらず全員のお子さんに配られています。それ以外の検診結果は、病気・異常の疑いのあるお子さんだけに配りましたので、御確認ください。また、他の検査も結果が出次第、保健だよりで随時お知らせしていきますのでよろしくお願いいたします。

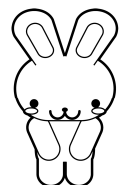
☆病気・異常の疑いがあると通知されたら、病院・医院を受診し、通知プリント下部にある受診報告書を御提出ください。現在治療中や、すでに完治しているときは、その旨を連絡帳や受診報告書等で御連絡ください。

☆学校での検査や検診は、「スクリーニング」といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした「診断」とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じる場合があることを、御承知おさください。



★ **健康調査について**

先日は、運動会前の健康調査の御提出ありがとうございました。
今後も、さまざまな行事に合わせて健康調査票を配布する予定ですので、引き続き御協力をお願いします。



◆毎日の生活チェック◆

学校に行く前、外から帰ってきたあと、家にいるとき…いろいろな場面で確認してみましょう！

- ☐ ハンカチ、ティッシュはもちましたか？
- ☐ 食事をしたあと、歯みがきをしていますか？
- ☐ つめは切っていますか？
- ☐ 下着を着ていますか？
- ☐ 毎日お風呂に入っていますか？
- ☐ 手洗い・うがいをしていますか？

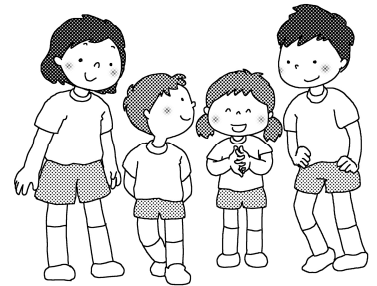


* 成長ホルモンのおはなし *

「晩御飯とは別に、夜食を食べて寝る」「晩御飯を食べたあとすぐに寝る」「寝る前に何かを食べる」といったことはしていませんか？実は、寝る直前に食事を摂ると、食べたその日の寝ている間に出る「成長ホルモン」の量が少なくなってしまうのです。

成長ホルモンとは？

- 身長を伸ばす作用や、筋肉を増やす作用などがあります。
- 1日に出る量のおよそ7割は、夜の寝ている間にしています。
- 生涯を通して出続けるホルモンで、ピークは思春期前後と言われています。
- さまざまな要因で出る量が増えたり減ったりします。



なぜ寝る前に食事をとると成長ホルモンの量が少なくなるのか？

- 成長ホルモンは、血糖値を上げる作用もあります。
- 人間は、食事をとると血糖値が上がり、だんだん下がっていきます。
- 血糖値が高い状態だと、それ以上血糖値を上げる必要がないと判断され、成長ホルモンの量が抑えられてしまいます。

つまり、食後＝血糖値が高いときに寝ると、低い時より、成長ホルモンを十分に分泌させられないのです。

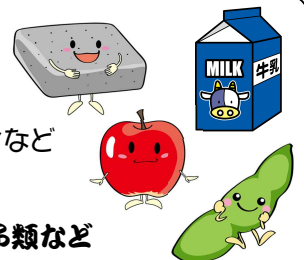
どうしても夜食を食べたいときは・・・

- 血糖値が上がりにくい食べ物を、少なめに食べる。

→ 牛乳、プレーンヨーグルト、卵、枝豆、こんにゃく、りんご、オレンジ、グレープフルーツなど

×炭水化物や糖が多く入っているもの、血糖値があがりやすいものは食べない。

→ お粥、おもち、パン、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、あんこ、アイス、ケーキ、お菓子類など



しっかりした身体をつくれるように、
寝る2時間前までには食事を終えるようにしましょう！