

保健だより

仙台市立長町中学校
NO. 8
H. 28. 10. 3



秋とは思えないほど暑かった9月も終わり、だいぶ涼しくなってきました。これからの時期は、気温の変化が大きい時期です。衣服の調節をするなどして体調を崩さないようにしましょう。

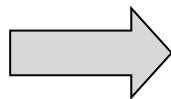
10月10日は、「目の愛護デー」です。どうぞこの機会に目に優しい生活を見直してみてください。

目の健康を考えましょう



疲れ目チェック

- 目が痛い、充血している。
- 目がしょぼしょぼする。
- 肩や首がこる。
- 目の焦点が合わない。
- 画面を見るときに目を細めたり、近づきすぎたりする。



チェックがひとつでも当てはまる人は、疲れ目さんかも…。多く当てはまった人は要注意です。



○疲れ目は、視力低下の原因に…

視力低下のひとつの原因に、テレビやゲーム、スマートフォンなど、近くの物を長時間見続けることが挙げられます。近くのものを見続けることで眼の筋肉が緊張し、眼に負担がかかり、疲れ目（眼精疲労）を引き起こします。そのため、視力が低下してしまいます。

○疲れ目を…何とかしたい！！

①遠くを見る



②目を温める

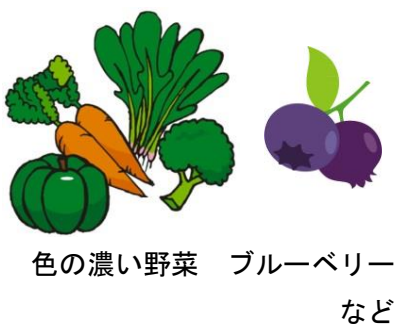


目を温めると、血流が良くなります。

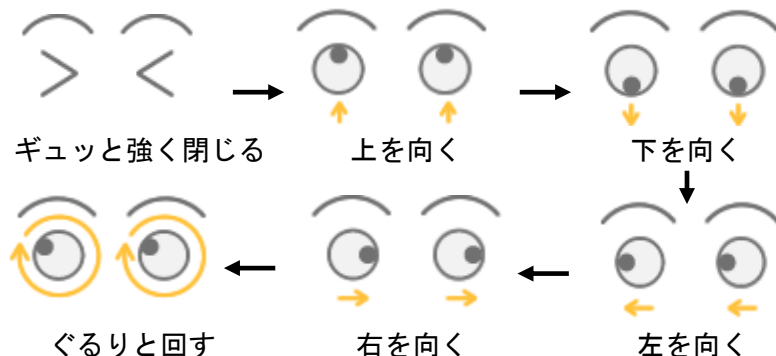
～蒸しタオルの作り方～

- ① タオルを水でぬらしてしぼる。
- ② 電子レンジで1分間温める。触れる程度の熱さになったらOK。やけどに注意！

③目にいい食べ物をとる



④目の体操をする



スポーツの秋、到来！

○運動能力アップのカギは、食事に有り

スポーツをするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。それらを作るのが、食べ物に含まれている栄養素になります。朝食を抜いたり、偏った内容の食事をしていたりすると、どんなに練習をしてもなかなか成果がでない上、スタミナ切れを起こしたり、けがをしてしまうことになりかねません。

スポーツをする人にとって食事は、勝敗を左右するとても重要なものと言えます。1，2年生のみなさんが新人戦で活躍できるよう願っています。



○ベストコンディションで臨むための食事のとり方



大会3日前…

炭水化物(糖質)中心の食事を！

おかずの量を少しひかえめに、その分主食(ごはん、パン、麺類)、果物中心の食事に！



炭水化物…脳と体を動かすエネルギーを満杯にしておく。

ビタミン…ウイルスから体を守ったり、心身のストレスの軽減させる。



大会前日…

ひかえた方がよい3つの食品

×ガスを発生させやすい食品

豆類、ごぼう、サツマイモ、チーズ など



×生もの



×揚げもの、油っこいもの

とんかつ、からあげ、焼き肉、フライドポテト など



大会当日…

試合の3～2時間前までに食事をしっかり済ませる。

炭水化物多めで、食物繊維の多いものは避ける。油っこい食事はひかえ、普段通りの食事を！



試合日の食事タイミング

○試合1時間前

消化重視！エネルギーに変わりやすい炭水化物をとろう。(例)エネルギーゼリー、バナナなど。



○試合中

ハーフタイム・休憩時には必ず水分補給をしよう。

緑茶は控える。(利尿作用による脱水の危険性あり)

○次の試合(2戦目以降)を控えるあいだ

エネルギーゼリーや栄養食品、おにぎりなどを食べよう。

ひと口サイズの捕食がおすすめです。

試合中の

水分補給の POINT

15～30分ごとに、ひと口～コップ1杯程度飲みましょう。

汗で失われた塩分を補給するために、スポーツドリンクをおすすめします。

