

# 保健だより



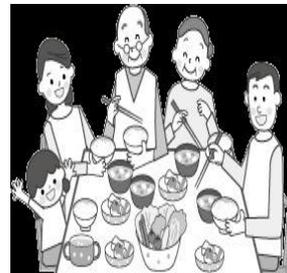
体育大会に向けて、健康管理の徹底を！

## 〔前日の注意〕

睡眠を十分とる。



夕食をとり、寝る3時間前は間食をしないようにする。



手も足も爪は短く切っておく。



体操服の準備をしておく。  
(ゼッケン・タオル・靴下)



## 〔当日の注意〕

- 十分な飲料水を持参する。

お茶・スポーツドリンク等、各自の運動に応じた量の飲料水を準備し、のどが渇く前にこまめに水分補給をする。



- ゆとりをもって起床し、朝食を必ず食べる。



- けがをしないために、競技前は準備運動やストレッチを行う。



- すり傷などの傷口は、水道の水で丁寧に洗ってから、救護テントに行く。



体育大会が終わったら、翌日に疲れを残さないように、食事・入浴を早めにすませて、睡眠をたっぷりとる。

## ☆ 朝食メニューについて ☆

運動するためのエネルギー源は、ご飯・パン・麺類・いも類といった糖質ですが、これらは、消化してエネルギーになるまで2時間以上かかります。朝食は体育大会の始まる2～3時間前に、たんぱく質（卵・魚・肉など）やビタミン（果物）などもプラスして食べましょう。脂っこい物は消化に時間がかかるため、控えましょう。

### 忙しい朝は

卵かけご飯  
納豆ご飯  
ハムエッグトースト

+

果物  
100%果汁のジュース

はどうですか。

# 運動して疲れた時に良い食べ物

<p>疲れをとる食べ物</p>	<p>① 果物</p> <p>疲れの原因の一つが筋肉中のグリコーゲン不足です。果物には、グリコーゲンのもとが含まれています。とくに多く含まれているものは、ミカン類、キウイフルーツです。</p> 	<p>② 豚肉、レバー、うなぎ</p> <p>からだのエネルギーをつくる時に大切なビタミンB1がたくさん含まれています。このほか、豆類やきな粉、ほうれん草にも含まれています。</p> 
<p>食欲がない時の食べ物</p>	<p>① すっぱいものやからいもの</p> <p>おすしや梅干し、酢の物など「酸っぱいもの」やカレーやわさび、からしなど「からいもの」は食欲をわかせてくれます。</p> 	<p>② のどの通りの良い料理</p> <p>冷ややっこや冷たいスープなど「冷たい料理」や、茶わん蒸しなどの「のどごしの良い料理」は、のどの通りがよくて食べやすい。</p> 



## 受診結果報告書を提出してください

歯科・眼科の治療や尿検査の精密検査が終わった場合は結果報告書を担任の先生に提出してください。  
まだの人は早めに受診を！