



城西中学校

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みは楽しく過ごせましたか？生活がまだ夏休みモードになっている人は、早めに学校モードに切り替えましょう。2学期は文化祭、遠足、修学旅行など楽しい行事がたくさんありますね。行事を全力で楽しむためには、元気な心と体が欠かせません。生活習慣を整え、健康な体を目指しましょう！



運動部活動生へ熱中症と夏バテのお話をしました

夏休みの間に運動部活動生を対象に、養護教諭・栄養教諭が保健・栄養指導を行いました。どの部活も真剣に話を聞いてくれました。

秋は収穫の季節！

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



学校保健委員会を開催しました

8月7日(水)に学校保健委員会を開催しました。学校医、学校薬剤師、教職員あわせて9名が参加し、本校の健康課題について話し合いました。

- ① 肥満傾向の生徒が全国平均より多いが、やせの生徒も全国平均よりも多い現状について
- ② 学校での熱中症対策の取組について
- ③ 「お弁当の日」について



議論を深めることができました。いただいたご意見を今後の取組に活かしていきます。



養護教諭

養護教諭からは熱中症について話しました。
熱中症の予防は

- ① 朝ごはんを食べ、睡眠を十分に取って体調を整えておく
- ② のどが乾く前に水分補給をする
- ③ 体を暑さに慣らしておく
- ④ 前腕冷却(手のひらから肘までを冷水につける)などの方法があると紹介しました。



栄養教諭

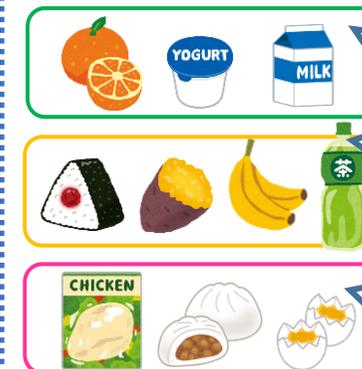
栄養教諭からは夏バテについて話しました。
食欲がないからと炭水化物のみの食事をしてしまうと、栄養不足で疲れやすい体になります。食事は炭水化物だけではなくおかずもしっかり食べることが大切です。食欲がないときは、おやつではなく補食(食事ですり足りない栄養を補うもの)をとるようにしましょう。

☆おやつと補食の例☆

おやつ 糖質・脂質・塩分が多い



補食 たんぱく質・ビタミンなどを補うことができる



ビタミン、カルシウム、タンパク質が豊富に含まれています。

試合前はエネルギーになる炭水化物がオススメです。

練習後・試合後は筋肉の修復を助けるタンパク質がオススメです。