

決してあきらめない姿勢が何かを生み出すきっかけを作る

☆野球「イチロー選手」のお言葉☆

チーム「大中」で挑む中体連！夢を拓こう！

先日は3年生の激励会が盛大に行われ、どの部も大会に向けての意気込みが感じられました。大会直前に大切なことは、練習の際、気持ちを集中して行い、けがをせず、病気にかからないことです。最近、夏風邪を引く人が増えています。夏風邪は長引きやすいので、のどが痛いと思ったら要注意です。

コンディションづくりのポイント

- 試合前は、十分に睡眠をとり、翌日に疲労を残さないようにしましょう。
- 部活動の後は、筋肉を伸ばす運動、整理体操を十分に行い、筋肉の緊張をとりましょう。
- 大会直前こそ、集中して、落ち着いて、無理をしない練習を心がけましょう。
- 試合前の食事は、糖質と水分を意識してとりましょう。消化の良いおにぎりやうどん、パン、パスタ等でエネルギー源になる糖質を補給しましょう。余裕があればフルーツ系のジュースなどでビタミン補給も心がけましょう。くれぐれも空腹でのぞむことのないよう、朝食をとり、トイレを済ませておきましょう。



応援する皆さんも同様です

必見!

熱中症を予防する栄養成分と食べ物

カリウムを多く含む食べ物

汗をかくと塩分(ナトリウム)とカリウムが出てしまい脱水症状を起こしやすくなります

小豆、そら豆、インゲン豆、バナナ、すいか、海苔、ほうれん草、じゃがいも、パセリ、ヒジキ、サトイモ、落花生など。



特にじゃがいもは、野菜の中でも、トップクラスにカリウムを含んでいますよ〜



クエン酸を多く含む食べ物

疲労回復に優れた効果を発揮します。

梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、キウイ、イチゴ、食酢、黒酢、もろみ酢など



ビタミンB1を多く含む食べ物

不足すると疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。食欲不振・倦怠感・手足のしびれやむくみなどの症状が発症します

豚肉(ヒ肉・モモ肉・ロース・肩ロース・ひき肉など) ハム、焼き豚、ウナギ、グリーンピース、海苔 大豆(乾)、きなこなど

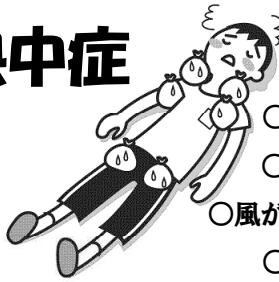
★熱中症予防のおすすめ朝食献立(一例)

梅おにぎり・じゃがいも&ほうれん草のみそ汁 卵焼き・バナナ・牛乳 など

★中体連の時、熱中症&疲労防止に持って行くといい食べ物

- 冷えたみそ汁(カリウム・ビタミンB1の補給)
- 凍らしたハチミツ漬けスライスレモン(クエン酸・糖の補給)
- 梅干し(クエン酸) ○飲み物ならスポーツドリンクか麦茶など

熱中症



こんな時注意

- 気温が25度以上
- 湿度60%以上
- 風が弱い、風通しが悪い
- 睡眠不足

こんな症状に注意

- めまい、ふらつき
- 吐き気、おう吐
- 38度以上の発熱
- 意識障害

応急手当

- ① 涼しい場所に移動
- ② 頭・首・わきの下・足の付け根を冷たいタオルなどで冷やす
- ③ 水分補給をする

Q 足がつりやすいのですが、どうしたら良いですか？

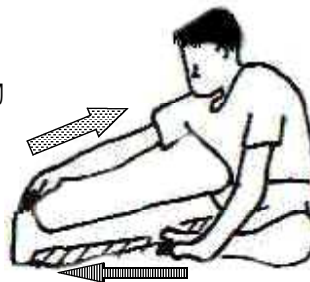


足がつることを「こむら返り」といいますが、ふくらはぎの筋肉(腓腹筋)が急激に収縮することによって、激しい痛みを伴う症状です。こむら返りという症状は、ふくらはぎだけでなく、あしきびや太もも、土踏まず、指、首、肩など、いろいろなところの筋肉でも起こりますが、ふくらはぎで起こるケースがもっとも多いです。

運動すると足の筋肉が疲労するため足がつりやすいと言われがちですが、それ以外にも下記の三つの食べ物を食べることで、防ぐことが出来るともいわれます。

- ① ミネラル…汗として身体から出てしまいやすい成分
- ② カルシウム…神経伝達をスムーズにしてくれる成分
- ③ ブドウ糖・カリウム…運動する時筋肉に必要な成分

★不足すると、当然この働きがにぶってきますのでこれらを意識して取り入れるようにしてみてください。



足がつっている時、筋肉が縮んだまま伸びなくなっている状態なので、つっている(縮んでいる)筋肉をゆっくりと伸ばすようにしましょう。

足を真っ直ぐ伸ばした状態で、つま先を頭の方へ傾けるようにします。

お知らせ三者面談の時に、呼びかけ作戦を実施します！

健康診断で見つかった異常の「治療の勧め」

～家に置きっ放しにしてある治療証明書がありましたら、早めに学校に提出してください。～

7月7日現在 **127枚の治療証明が提出**されています。

大中学生の良いところ！
健康に対する関心が高い人が多い！



大仁地区小学校の保健の先生も言っていました…

健康診断で見つかった病気に対して、治療済証明書の提出率が良いことです。

素晴らしいことです。

その多くは、夏休みまでに病院に受診する人が大半です。

今年も治療率100%めざし、まだ治療の進んでいない人には三者面談の時、担任の先生より個々に呼びかけをしますのでおうちの人と治療計画を立てておいてください。