

ほけんだよ！6月



牟岐中学校
2016. 6. 1

6月に入り、梅雨入り間近。気候が不安定になるため、体調にも影響がしやすい季節です。6月の後半には、郡総体や期末テスト、水泳の授業が控えています。体調を崩さないように十分な睡眠と食事を心がけましょう。また、湿度が高くなると、廊下がすべりやすくなります。けがをしないように落ち着いて行動しましょう。

今日の保健行事

- 6月 1日 (水) 心電図検診 (1年)
- 6月 9日 (木) 耳鼻科検診 (1年)
- 6月23日 (木) 歯科検診 (1・2年)
- 6月30日 (木) 眼科検診 (全学年)

部活ごはんんでパワーアップ！

部活で遅くまで一生懸命練習をしているみなさん。「戦える技術」を身につけると同時に「戦える丈夫な体」も必要です。また、スポーツによって必要となる力が違うように、必要な栄養素も変わってきます。自分の競技がどのタイプかを知って、競技にあわせた食事を考えてみましょう。

筋力タイプ

一瞬で全力に近い力を使う競技。筋量アップのトレーニングが中心となる。

↓
砲丸投げ 体操 など



- 牛乳やヨーグルトでタンパク質を補給！
- 水分補給ができる汁物は必ずつける！
- 主菜は量を多めに！
- 副菜は2種類が目安。野菜と一緒にタンパク質がとれるメニューを！

持久タイプ

長時間変わらず一定の力を発揮し続ける運動タイプ。全身持久力を高めることが必要。

↓
長距離走 マラソン など



- 100%のオレンジジュース♪
- たっぷりのフルーツで糖質補給！
- ごはんは多めに！
- 主菜は1種類が目安。
- 副菜は2種類が目安。野菜と一緒に糖質がとれるメニューを！

瞬発力タイプ

短時間で全ての力を出し切る競技。素早い反応が勝負の決め手となる球技もこのタイプ。

↓
野球 サッカー テニス バスケット
短距離走 走り幅跳び 剣道 など



- 牛乳やヨーグルトでカルシウムを補給！
- 汁物に海藻などのミネラル豊富な食材を入れるとGood！
- 主菜は1種類が目安。アミノ酸を含む食品がおすすめ。
- 副菜は2～3種類が目安。ミネラルが豊富なメニューを！

保健室に本があるからぜひ読みに来てね♪