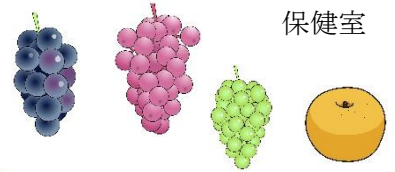


ほけんだより

9月号

2019年9月

神奈川県立神奈川大学附属中・高等学校
保健室



生活習慣と体力



生活習慣(食習慣・休養・運動習慣・学習習慣・外遊び・歩行等)は、
体の機能、つまり体力や体調、意欲に影響する

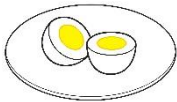
<食習慣と体力>

運動後は、なるべく早めに食事をとったほうが体内に取り込まれるグリコーゲン量が多いと言われています。つまり、スタミナのある体を維持することになります。スポーツの場面では、運動した後は、早めに食事を摂る習慣化が望ましいとされています。おにぎりやパンを食べるのも一つです。しかし、お菓子やアイスクリームは血糖値があがりエネルギー補給はできますが、ビタミンやミネラル、タンパク質があまり含まれていないため、おすすめはできません。

グリコ - ゲン回復促進の食べ物→**柑橘類・バナナ・パスタ**

★筋力 UP にオススメな食材★

(効能はそれぞれですが、上手く食事に摂りいれてみましょう!)



卵・牛赤身肉・鳥ささみ・サーモン・ニシン

納豆・スイカ・バナナ・ほうれん草・玄米

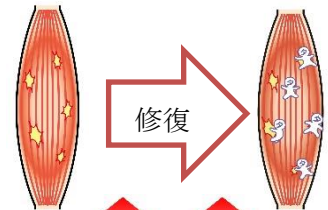


<休養と体力>

運動をすると、筋肉や骨あるいは血液などには微細な損傷が起こります。その損傷が筋肉痛となって現れたりします。こうした損傷部分の修復を図る習慣(=休養)を身につけておかないと、体は強くなりず体力もつきません。スポーツ性の貧血や疲労骨折、オーバートレーニングやケガにつながることもあります。使ったあとは、しっかり休養を取ることが回復への一歩です。



筋肉・骨の回復促進の休養→**睡眠**



★筋力 UP に効果的な方法★



長時間の運動は、負担になる

休息日を設ける
(運動後 48 時間～72 時間休息し、筋肉を休ませる)



思春期ニキビ Q&A

Q.何回も顔を洗っているのに
ニキビができた

A.洗いすぎると必要な水分や油分
まで落としてしまうので、洗顔は1
日2回まで。ゴシゴシこすらず優し
く洗い、保湿も忘れずに

Q.ニキビはつぶしてもいい?

A.ニキビをつぶすと雑菌が入り、あとが
残る原因になります。つぶさず、市販の
薬を塗るか皮膚科に相談を

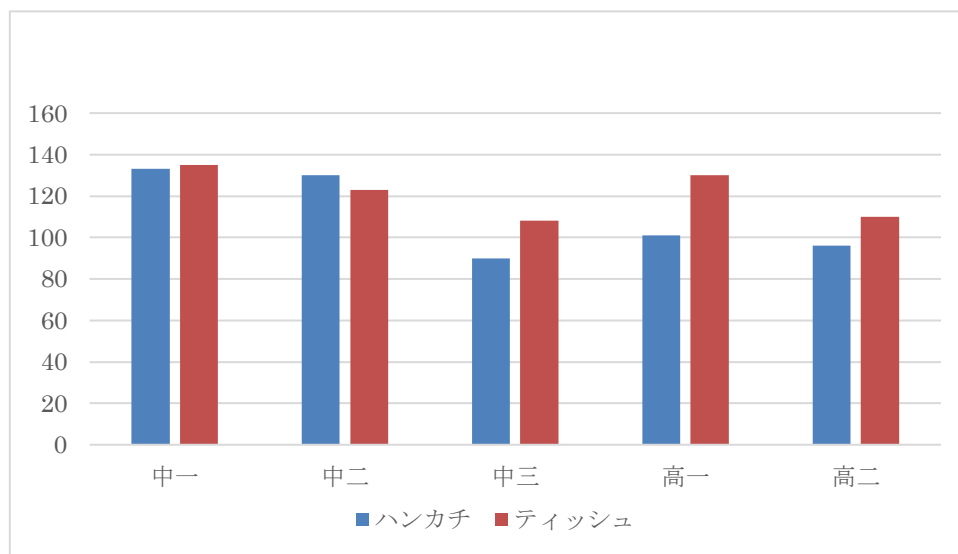
Q.ニキビを隠したい

A.マスクをつけたり前髪をかぶせたりする
と、ニキビを悪化させる原因になります。気にな
っても、刺激しないようにすることが大事

保健委員コーナー

保健委員の生徒が作成したコーナーです☆

ハンカチ・ティッシュ調査結果 (第1回)



どうしてハンカチ・ティッシュは必要なの?

- ・ 衛生的に良い生活をするため
- ・ 応急処置ができる
- ・ 災害の対応◎

みんなも毎日ハンカチ・ティッシュを持ってこよう!!!