

保健だより



熊谷市立大幡中学校
保健室
平成29年9月25日

日に日に涼しくなってきました。季節の変わり目は特に、体調を崩しやすいときです。夏の疲れも出てくるころですので、早めの休養に心がけましょう。

9月1日より育児休業から復帰しました、養護教諭の
中野 諒子(なかのりょうこ) です。よろしくお願いします。けがや病気の時はもちろん、からだや心のことで知りたいことや相談がある時、どんな時でも力になればと思っています。気軽にお声がけください。



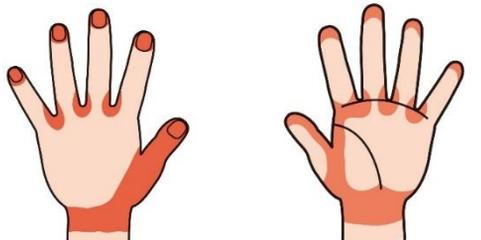
コバトン

～♪自己紹介♪～
☆好きなもの
サッカー・カラオケ・
ゆるキャラ
中学は音楽部(合唱)、高校は
サッカー部でした。
☆4才女の子・1才男の子のママ
です。家事の効率化に奮闘中…
今年の目標は、週一回以上ラン
ニングです。ここで宣言して頑
張ります！

感染予防は手洗いから！！

腸管出血性大腸菌O157の食中毒が身近で発生したり、インフルエンザによる学級閉鎖が今季も出始めています。これからの季節、色々な感染症が流行します。私たちみんなが簡単に出来て、最も効果がある予防法は、**手洗いの徹底**です。特に食事前やトイレの後は丁寧に手洗いをしましょう。

洗い残しの多いところ



手の甲側

手のひら側

洗い残しの多い部分である

- ・指の間
- ・指先、爪
- ・親指
- ・手首

も忘れずにしっかり洗いましょう！

栄養のスペシャリスト☆田口先生直伝

～新人戦でベストが尽くせる！食事のポイント～

試合は、いつもの練習より緊張します。自分ではそう感じなくても、内臓の働きは緊張で少し鈍くなっています。消化吸収に時間のかかる肉や揚げ物は量を控え、よくかんで食べましょう。早起きをして、試合の3時間前にはしっかりと食事をとり、試合中に消化吸収で体に負担がかかっている状態を避けましょう。

試合前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理は避けるようにしましょう。

敵に勝つ！という意味をこめて、とんかつやステーキを食べるのはNGにゃ！！



©熊谷市

試合当日

試合が始まる3～4時間前までに食事を済ませます。内容は、おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。

途中、昼食をはさんで試合がある場合には、主食を中心にして腹八分目にしましょう。