



# 保健給食だより

R3. 9. 1  
国分寺中学校

9月の保健目標 「けがの予防に努めよう」

暑い日が続いていますね。栃木県は8月20日～9月12日まで、「緊急事態宣言」となりました。みなさん夏休み中はどのように過ごしていましたか？「運動」「食事」「睡眠」はとれていたでしょうか。6日からは生活習慣見直し week を行います。自分の生活習慣を見直すとともに、引き続き感染対策を行い、元気に過ごしていきましょう。

## 9月の保健行事

9月6日(月)～10日(金)

生活習慣見直し week



### 「ロコモ」とは・・・

ロコモティブシンドローム（運動器障害）の通称です。骨、関節、筋肉、神経、脊髄など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。健康診断の運動器検診でも、ロコモについて学校医に診て頂いています。

### 「ロコモ」になると・・・

骨、関節、神経などの障害が起こると、痛みや関節の動きが悪くなり、姿勢の悪化、バランス感覚が悪くなります。その結果、移動することが難しくなり、最終的には介護が必要になります。

成長発達過程にある中学生の時期に異常を早期発見することで生涯の健康づくりに結びつける事ができます。

## 今の生活が将来の健康に繋がっています



骨や筋肉量のピークは30代です。骨や筋肉は適度な運動と適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。今のうちから運動習慣や正しい食習慣を身につけることが生涯を通して元気に動けるためにとても大切なことです。

## こんな人は気をつけよう



- ① 運動習慣のない生活：骨も筋肉もバランス感覚も衰えていきます。
- ② 活動量の低下：なるべく階段を使ったり、歩ける距離は自分の足で歩きましょう。
- ③ やせすぎと肥満：やせすぎても骨と筋肉は減ってしまいます。肥満は腰や膝などの関節に負担をかけます。
- ④ スポーツのやりすぎ：スポーツもやりすぎると、軟骨を痛めます。

また、思いがけないケガで運動器に障害を起こすことにも注意が必要です。

- ⑤ 痛みの放置：中には重篤な病気が隠れていることもあります。早めに医療機関を受診しましょう。



小中一貫コーナー

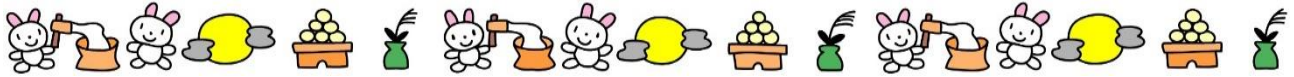
## 生活習慣見直し week について

国分寺中学校区では、4年前から「生活習慣見直し week」を設定し、児童生徒の心身の健康づくりを目的に取り組んでいます。令和2年10月に実施した「下野市朝食アンケート」では、朝食を「毎日食べる」と回答した国分寺中学校区の児童生徒は88.2%と、下野市の目標値朝食摂取率100%には至っていませんが、令和元年度は84.5%だったので、朝食摂取率は年々上昇しています。

今年度は、夏休み明けの9月と、冬休み明けの1月の年2回実施予定です。食事の時の姿勢やメディアとの関わりについての点検項目もありますので、家族で姿勢を意識して過ごしたり、ゲームやインターネットの使用時間等のルールを確認するなど、規則正しい生活を意識する機会にしてみましよう。

保護者の皆様におかれましては、家庭において、お子様のサポートをお願いいたします。ご理解・ご協力よろしくお願いたします。





## ★夏の疲れが残っていませんか？～食べ物と食事の役割～

まだまだ暑い日が続いていますが、「体が動きにくい」「頭がぼーっとする」という人はいませんか？「水分を取りすぎて食事がしっかりとれなかった…」など心当たりはありませんか？そんな人は、日々の疲れが残っている可能性があります。

食べ物には、体にとって大切な働きをする『栄養素』が含まれています。「体がだるい」「疲れやすい」「頭が働かない」と感じる人は、『糖質(炭水化物)』や、『ビタミンB1』が不足している可能性があります。糖質(炭水化物)は、スポーツをするうえでも大切な栄養素で、「ご飯を食べない選手は伸びない」といわれるくらい、持久力・筋力・疲労回復・ウェイトコントロールすべてに影響を与えます。糖質が不足すると、筋肉のたんぱく質を分解してエネルギー源に変えようとするため、筋肉が細くなり、その箇所がケガをしやすくなります。ケガ予防のためにも、**ご飯などの糖質(炭水化物)**をしっかりと食べましょう。そして、糖質がエネルギーに変わる手助けをするのがビタミンB1です。ビタミンB1は、豚肉や豆腐、納豆などの大豆製品に多く含まれています。主食とおかず類をバランスよく組み合わせ合わせて食べましょう。

また、感染症予防のためにも、ビタミンAやビタミンCがたっぷり入った野菜や果物を食べて、免疫力を低下させないようにしましょう。



## ★朝の果物は金！

実りの秋に入り、梨、ぶどう、柿、りんごなどの果物が旬を迎えます。また、オレンジやバナナ、キウイフルーツなど1年間を通して手に入る果物もありますね。

果物には、おもに体の調子を整える「ビタミン」や、「無機質(ミネラル)」が豊富です。甘みのもとの果糖は、炭水化物の1つで、**脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源**にもなります。

「朝の果物は金」と昔から言われています。食後のデザートに果物を取り入れてみましょう。



## ★運動で体を動かした後の食事

運動によって損傷した筋肉を素早く回復させることも、筋肉痛や筋肉疲労の回復を早める“カギ”になります。運動後は疲れて食欲がないという人も多いと思いますが、運動後、速やかに(2~3時間以内) **糖質(炭水化物)**を多く含む「主食」をまずしっかりと、合わせて、筋肉をつくるもとになる「たんぱく質」を多く含む食品も意識してとりましょう。その際、レモンやオレンジなどかんきつ系の果物に多く含まれている「クエン酸」や、酢の主成分である「酢酸」を同時に摂ると、回復が早まるといわれています。スポーツ選手が体を動かした後に、スポーツドリンクやオレンジジュースなどを飲んでいるのは、水分補給の他、糖質とクエン酸などを補うためでもあります。



(たんぱく質を多く含む食品)

