

保健だより



令和7年 10月 14日
直江津中等 保健室

朝晩は冷え込み、秋の深まりを感じる季節になりました。しかし、日中はまだ気温が高い日もあり、1日の寒暖差が激しいです。制服の上着を着用したりして、服装で調節しながら体調管理をしていきましょう。

疲れ目によい栄養って？



10月10日は
目の愛護デー

目の表面はいつも涙で潤されていて、まばたきをするたびに新しい涙が流れてきます。涙には目の表面を乾かさないようにする大切な役目があります。また、目の表面の角膜に酸素や栄養を運ぶ役目もしています。

では、目にはどのような栄養が必要なのでしょう。目の健康についても意識して、毎日食事をするといいですね。

ウナギは下記の栄養を豊富に含んでいるそうです。



【目に必要な栄養】

<p>ビタミンA (レバー、パセリ、人参、ほうれん草など) * 目の粘膜をつくり、正常に働かせる。</p>	<p>ビタミンB1 (豚肉、枝豆、昆布、落花生など) * 目の筋肉の疲労を癒やす。</p>
<p>ビタミンB2 (牛乳、さば、納豆、卵、レバーなど) * 目の機能を活発にする。</p>	<p>ビタミンC (ブロッコリー、いちご、レモン、柿など) * 毛細血管を強くする。</p>

4年生 思春期講座から・・・9/29 実施

上越保健所の須貝保健師から、性感染症や予定しない妊娠を防ぐために高校生の今できることは何かについてお話を聞きました。保健の授業で学んだことをより深く理解する機会になりました。



【性に関することで相談がある時はこちらも参考に↓】

相談先	新潟県看護協会 思春期相談窓口	新潟県助産師会 にいがた 助産師そうだん	日本家族計画協会 思春期・FP 相談 LINE
連絡先	025-266-8844	050-3146-9989	LINE お友達登録
曜日	毎月第1,2,3,4 土曜日	月～土曜日 (祝日・年末年始を除く)	月～金曜日 (祝祭日を除く)
時間	14時～17時	19時～21時	10時～16時

【生徒の感想】

今まで身近に感じる
ことがなかったが、確実に自分の将来に関係することなのでよく考えていきたい。

妊娠や性感染症の正しい知識を得ることができた。自分や相手の人生に大きく関わることだと思うので、今日のお話を忘れずに生活したい。

運動に必要な栄養摂取のコツは？



成長期には、身体活動に必要なエネルギーに加えて、身体の成長に必要なエネルギーを摂取する必要があります。特に、日常的にスポーツをしている人は、身体活動も増加するため、必要なエネルギーと栄養素を食事から充分にとる必要があります。

筋肉の材料であるたんぱく質がスポーツ選手の体づくりに必要なことは知っている人が多いと思います。しかし、炭水化物が不足した状態でトレーニングを行うと、たんぱく質がエネルギーとして使われるため、筋肉の材料にはなりません。

このように、効率よく体づくりをするには「**五大栄養素**」をバランス良く、不足することなくとることが重要です。



食事で強い体をつくる！



～サッカー三竿 ^{みさお} ^{けん} ^と 健斗選手 (鹿島アントラーズ) に聞きました！～

三竿 健斗 選手
【プロフィール】
ミッドフィールダーで、2016年より鹿島アントラーズに所属。日本代表としても活躍。

試合前は、ごはんをどれくらい食べますか？

→多い時は、1回の食事で2合以上食べます。そのくらい食べないと体にエネルギーが蓄えられないんです。

試合前に食べる「勝負飯」のような特別メニューはありますか？

→試合前日は、ホテルや寮でチーム食が提供されますが、家では妻にポークビーンズや豚肉の生姜焼きを作ってもらっています。お米をたくさん食べて、エネルギーをしっかり蓄え、代謝をよくするために豚肉を食べています。

ふだんの食事で気をつけていることは何ですか？

→腸が元気になるように意識しています。食物繊維が多いものを食べたり、ビフィズス菌入りのヨーグルトと一緒にバナナを食べたりしています。また、基本は腹八分目を心がけています。

スポーツをしている子どもたちにメッセージをお願いします。

→僕たちスポーツ選手にとっては、食事は強い体をつくる上で、そして高いパフォーマンスを出すために必要なものです。食事はトレーニングの1つとしてみんなが意識高くやっています。好き嫌いせずに必要な栄養素をたくさんとって、がんばっていきましょう。

スポーツ選手に限らず、栄養バランスのとれた食事をとることは、健やかな成長と日々の活動のパフォーマンスを高めるためにとても大切です。