

県北中学校 第2学年だより No. 14		2023年7月14日 文責 渡部 紅実
----------------------------	--	------------------------

## 親子講演会

7月8日(土)の午後に行われた親子講演会にはたくさんの保護者の皆様にご出席いただきありがとうございました。2年生は『中学生のための栄養学』というテーマで、公立藤田病院管理栄養士の山崎有理子先生のお話を聞きました。講演の内容は大きく2つで、成長期である中学生の食事についてと熱中症対策としての水分補給についてでした。毎朝体重を計ることが大切で、食べている量が変わらないのに痩せているなら、食べる量が足りないということで、標準の $(身長-100) \times 0.9kg$ を目安に自己管理する必要があります。食事のとり方のお話もあり、学校給食は理想的なバランスなので残さず食べてほしいとのことでした。水分補給のお話では、1時間にコップ1杯を喉が渇く前に飲むこと、暑い日の運動中は15~30分ごとに飲むことが熱中症予防に重要とのことでした。熱中症になった場合には、首や太ももの付け根を冷やすという従来の方法より、シャワーや濡れタオルで体の表面全体を冷やす方が効果的なのだそうです。日本でトップクラスのアスリートの支援を続けてきた先生の「一番大事なものは素直さで、指導者の助言を素直に聞ける選手が伸びる。」という言葉も印象に残りました。

### 鈴木碧さん

話を聞いて、競技力を高める3要素の中でも休養が大切だとわかりました。また、脱水になっているかは手の甲をつねったり、爪を押ししたりするとわかると知ることができました。食事や水分補給のことをもっと考えようと思いました。

### 鈴木那菜さん

今回の中学生の食生活についての話を聞いて、改めて食事で十分な栄養をとることを心がけていきたいと思いました。また、水分補給は喉が渇いたときではなく、喉が渇く前にとることが大事だと思いました。



《 皆さんの声 》

- 自分の体のことを知って、体調の変化を意識することが大切だと思った。
- これからもっと暑くなるから朝ごはんをしっかり食べて、こまめに水分をとっていききたい。
- これから駅伝練習があるのでこまめに水分をとりたい。
- 朝食を食べないこともあったけれど、話を聞いて大事だと思った。
- 運動、栄養、休養が健康には大事だとわかった。
- 普段あまり水分をとらないので、これからはしっかり飲もうと思った。
- スポーツドリンクは水分以外にもカリウム、ナトリウム、糖分なども摂取できることがわかった。
- トレーニングしても、食事や睡眠をしっかり取らないと効果がないことがわかった。
- 脱水は気づかないうちになっていることが多いから気をつけたい。
- 食生活にもう少し気をつけて、もっと早く寝たい。

**I 学期終業式日程** 7月20日(木) 給食なし・部活動なし

8:00	～	8:15	朝活動(読書)
8:15	～	8:20	朝の学級活動
8:30	～	9:15	木1の授業
9:25	～	10:10	木2の授業
10:20	～	10:35	美化作業 *終了後、制服に着替える。
10:50	～	11:20	I 学期終業式
11:30	～	12:15	学級活動(帰りの学活含む)
	～	12:30	完全下校

7/17(月)～7/21(金) 行事予定

月日	曜	時間割		予 定	月日	曜	時間割		予 定
7/17	月			海の日	7/20	木	朝学	読書	SSW 来校 給食なし 部活動なし 12:30 完全下校
		1校時	木1						
		2校時	木2						
		3校時	終業式						
		4校時	金5						
		5校時	×						
6校時	×								
7/18	火	朝学	読書	SC 来校 部活動のある 生徒 18:30 までに下校	7/21	金			夏季休業日～ 8/20
		1校時	火1						
		2校時	火2						
		3校時	火3						
		4校時	火4						
		5校時	水5						
6校時	水6								
7/19	水	朝学	読書	部活動のある 生徒 18:30 までに下校					
		1校時	水1						
		2校時	水2						
		3校時	水3						
		4校時	水4						
		5校時	火5						
6校時	火6								

