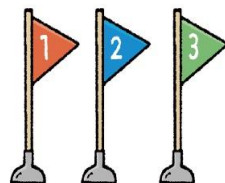




令和 7年 5月

千葉大学教育学部附属特別支援学校

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き

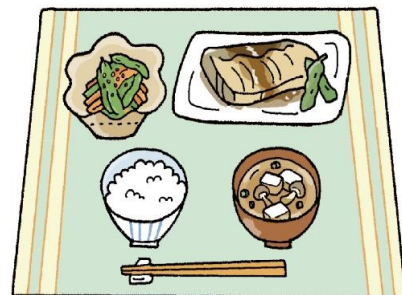
早寝

朝ごはん



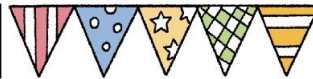
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで食生活が豊かになり、栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



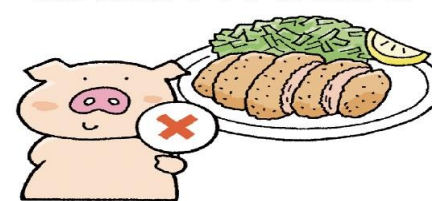
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



Q. 運動会の前日の食事で気を付けた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにし、炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて勝利を目指そう！

『全力』

あかもしろも「ぜんりよく」のちからをだしきろう!!

