

# 椿姫〔保健だより〕

令和 7年 6月

文責 保健体育委員会・保健室

北島 亜怜 藤家 陽葵

皆さんこんにちは(^▽^)/体育大会期間本当にお疲れさまでした！！

**一年生の皆さん**、中学校に入って初めての体育大会楽しかったですか？中学校では小学校と違って一週間体育大会練習期間となっていてとてもきつかった一週間だったと思います。そんな中でも三年生たちの熱い思いについて来てくれたこと本当にありがとうございました(^;ω;^)**二年生の皆さん**、後輩を引っ張り先輩のサポートありがとうございました！来年一番の主役の体育大会になります。後悔の残らないよう今年よりもっと盛り上がる体育大会にできるよう頑張ってください!!!!**三年生の皆さん**今年の体育大会は中学校「さいご」の体育大会でした。「さいご」の思い出にすることはできたでしょうか？「優勝」を目標に、たとえ疲れていても体育大会期間盛り上げてくれて本当にありがとうございました！三年生の盛り上がりで1, 2年生がついてきてくれたこともあり本番の体育大会、今までの中で一番の体育大会にすることができました。閉会式での泣いている人を多数見かけました、うれし泣き、悔し泣き、いろんな感情で泣いた人がいたと思います。「泣く」ということは、これまで全力で頑張ってきたから出てきた感情だと思います。上中全員で肩を組んで歌った校歌をほとんどの人が笑顔で歌っていました。最後泣いても笑顔で終われるということはもっと素敵なことだと思います。解団式で「来年団長になります！」と宣言した二年生がいました！これは団長たちがいいお手本になっていたからなのではないでしょうか！？**団長の三人**、団全体をまとめ活気づけこんなにもいい体育大会作ってくださりありがとうございました。**リーダーの皆さん**、人をまとめたり、教えたりするのが苦手だった人もいますが仲間とともに助け合い最高のものにしようと諦めず頑張ってもらいました、ありがとうございました!!体育大会の機会を作ってくださった先生方、体育大会のサポートをしてくれた方々、そして応援してもらった保護者様

## ～スポーツと食べ物について～

もうすぐ中体連がありますスポーツするにあたって「食」はとっても大事なものです。下の表のものを毎回の食事に入れるようにしましょう

|    | 主食                          | 主菜           | 副菜             | 果物             | 乳製品               |
|----|-----------------------------|--------------|----------------|----------------|-------------------|
| 食材 | ・ごはん[200g<br>ラム以上]<br>・パン・麺 | ・肉・魚<br>・卵・豆 | ・野菜・きのこ<br>・海藻 | ・フルーツ<br>・ジュース | ・牛乳・チーズ<br>・ヨーグルト |
| 効果 | エネルギーになる                    | 筋肉になる        | 体の調子を整える       | 免疫力アップ         | 骨を強くする            |

特に食べたほうがいいものはご飯、野菜です！好き嫌いをせず食べましょう！

**試合の三日前**から気を付けることについてです。1, 刺身などのなまものを食べるのはやめましょう2, てんぷらなどの脂っこいものを食べるのはやめましょう3, 食べたことのないモノに挑戦しません5, 睡眠をしっかりととりストレスをためないようにしましょう

**試合の当日**に食べたほうがいいものについてです1, ごはん、パン、麺、などの糖をとりましょう。

捕食で和菓子や飴などを食べるのもおすすめです

**水分と息切れの関係**についてです食事をするときには常温の水を飲んだほうがいいです。ですがスポーツ中には冷たい水を飲むようにしましょう!冷たい水を飲むと体を冷やし血液をサラサラにする効果があります。これは国際オリンピック委員会で行われていることです！それに加え塩分、糖分の入っているアクエリアスなどのスポーツ飲料など時々飲みましょう

**これをきっかけに食生活を改善してほしいです。**

**中体連で上峰中学校一丸となって頑張っていきましょう**

## 各団長からメッセージ

皆さん体育大会お疲れさまでした！  
みんなのおかげで思い出に残る  
楽しい体育大会になりました。  
みんな本当にありがとう！！  
大江 しゅうた

皆さん体育大会お疲れさまでした!!黄団のみんなが一つになってくれたので優勝できました!!  
ありがとう!!それだけでなく赤団、青団、全員が熱く燃えていて最高の体育大会でした!!  
上中 最高!! 田代 さとし

青団のみんなと一緒に体育大会ができて最高でした。青団の団結力はどの団よりもすごかったです！本当にありがとう！！Passion!!  
池田 ゆうま

皆さん体育大会お疲れさまでした！  
みなさんのおかげで過去一の passion が見られて、とてもうれしかったです。行事がない中でも passion をもって日常を頑張っていきましょう。 北島 あれん

体育大会期間お疲れさまでした！  
上中全員が熱い Passion を持って体育大会に挑んでくれたおかげで最高の体育大会を創り上げることができました。  
ありがとうございました!!! 藤家 ひなた



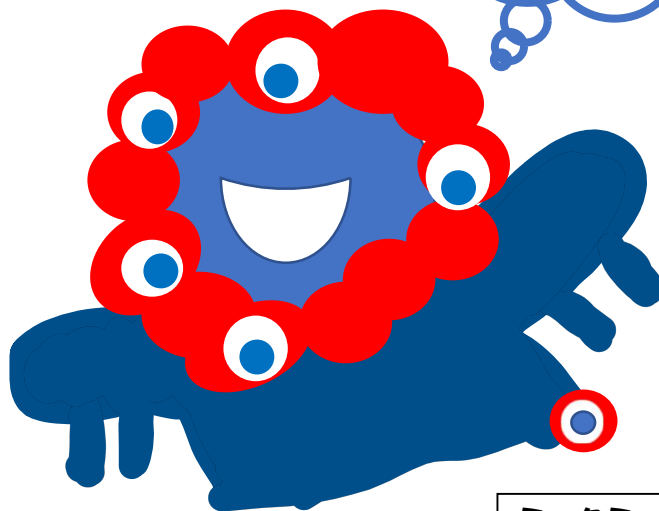
## 三年生の修学旅行で学んだこと

USJ



人が多かったです。ジェットコースターがとても怖かったんですがとても楽しかったです！カチューシャやサングラス、被り物ほんとにおすすめです!!

大阪万博



京都自主研修



English mission やインタビューをしました！海外の人に声をかけるのはとても勇気がいりました。話すとても海外の方は明るくて会話盛り上がりました京都在住の方にインタビューもしました。京都ではタケノコやホエが人気だそうです!!!



ミyakミyakがとてもかわいかったです！未来都市では、今後の最先端技術を見ることができ、そのほとんどがロボットでした。パビリオンの中には入ることはできなかったけどまた行ってみたいと思いました