

保健だより

令和7年7月30日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関陽子

受験生にエール！！！

☀ 夏休みも最高のコンディションを維持する心と体の整え方

3年生のみなさんへ

いよいよ受験に向けて本格的な準備が始まる夏休み。勉強も大切ですが、心と体の健康を守ることが、受験を乗り越える力になります。夏休みの過ごし方を少し見直して、元気に過ごしましょう！

睡眠はしっかりとろう！

夜ふかしは体のリズムをくずします。

毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょう。

寝る前のスマホやゲームは、眠りの質を下げる原因になります。



朝ごはんは元気のもと！

朝ごはんを食べると、頭がすっきりして集中力アップ！

ごはんやパンなどの炭水化物は、脳のエネルギーになります。

朝食を抜くと、午前中の勉強に集中できなくなります。



水分補給を忘れずに！

暑い日は知らないうちに水分が失われます。

のどがかわいていなくとも、こまめに水やお茶を飲みましょう。

スポーツドリンクは糖分が多いので、飲みすぎに注意！



勉強と休憩のバランスを！

長時間の勉強は集中力が下がります。

1時間勉強したら10分休憩など、メリハリをつけましょう。

軽いストレッチや深呼吸でリフレッシュ！



🌙夜食はひかえめに！

夜遅くに食べると、寝付きにくくなったり、体に脂肪がつきやすくなります。

夕食はなるべく夜8時までにすませましょう。

塾や習い事がある日は、軽く食べてから出かけるのがおすすめです。

🧘‍♀️心のケアも大切に

勉強のプレッシャーで不安になることもあるかもしれません。

そんなときは、家族や先生に話してみましょう。

好きな音楽を聴いたり、軽い運動をするのも気分転換になります。



⭐最後に

受験は長い道のりですが、健康な体と前向きな気持ちがあれば乗り越えられます。夏休みの過ごし方が、秋からのがんばりにつながりますよ。みなさんの健やかな成長を応援しています！

習い事や塾が遅くまであるときの夕食は、 こんなふうに食べてはいかがでしょうか。

習い事や塾が遅くまである日は、帰ってから遅い夕食を食べると胃腸がもたれて寝つきが悪くなりませんか。学校が終わって空腹のまま塾に行くのも、脳がブドウ糖不足で学習に集中できません。

そこで、習い事や塾が遅くまである人の夕食の食べ方を考えてみました。

◆習い事や塾などの学習、活動中に、脳を活発に働かせるために出かける前に食べる食事と帰宅後に食べる食事を提案します。

☆出かける前に何も食べないと、空腹で集中力が低下してしまいます。

☆脳の栄養になるのはブドウ糖のみです。塾前に食べる食事は分解すればすぐブドウ糖になる炭水化物を中心に食べましょう。

☆夜遅い時間にたくさん食べると、寝る時間までの時間が短いので消化する時間が十分にないため、胃腸がもたれてなかなか眠れなくなったりします。

また、夜食べたエネルギーは体脂肪になりやすいので、夜遅くに大食するのは避けましょう。

◆遅く帰宅するときは、出かける前に軽く食べて、帰宅後に足りない分を食べましょう

夕食1食分約700～800カロリーとして、1時間の生活活動の消費エネルギーはおよそ100カロリーなので、塾で過ごす3～4時間分の300～400カロリーを塾前に食べ、帰宅後に不足分を食べるようになるとよいでしょう。

出かける前・・・サンドイッチ、おにぎりなどなど、炭水化物を中心に300～400キロカロリー以内で食べる。

※少量でカロリーが高い、菓子パン、ケーキ、スナック菓子やお菓子類は避けましょう

帰ってきてから・・・不足した栄養素を摂るように、炭水化物を少なめに、鶏肉や魚を主菜にて、野菜の煮物など消化しやすい食事をとるようにする。

出かける前に食べる軽い食事

献立例 ふかし芋とミルクココア（326キロカロリー）

ふかし芋は腹持ちが良く、食物繊維が豊富なのがよい。牛乳たっぷりのココアやホットミルクと。



○ふかし芋200g

作り方

サツマ芋は1.5センチの輪切りにする。ぬらしたキッチンペーパーに包み、ラップをかけて、200Wの電子レンジで8分加熱する。

献立例 梅干しと鮭のおにぎりとお茶（323キロカロリー）



○ご飯1膳分（約200g）

のおにぎり（中身；鮭の塩焼き15g、梅干し）

○豆腐とわかめの味噌汁

○ブドウなど2粒

*体が温まる「味噌玉」で作る簡単なお味噌汁

味噌玉とは手作りインスタントみそ汁のことです。



*とろろ昆布と梅干し

味噌・・・小さじ2

かつお節・・・小さじ1

梅干し・・・種を除いた果肉

長ねぎ（刻む）・・・2cm分

とろろ昆布...適量