

2学期が始まりました。お子さんの心や体の調子はいかがでしょう。

始まってまもなくは、学校の生活リズムを取り戻すのに、時間がかかったり、疲れて帰宅したりすると思います。夜は決まった時間にふとんに入れるように、お声掛けをよろしくお願いいたします。

また、9月9日(月)～9月13日(金)に、**チャレンジカード②**を実施します。健康的な生活習慣の確立のため、ご支援をよろしくお願いいたします。

気候的に過ごしやすく、体を動かす機会も増える秋。そこで、子どもたちの体力と生活習慣の関係についてみてみました。

食習慣と体力の関係

運動後には、なるべく早く食事をとった方が、体内に取り込まれるグリコーゲン量が多くなり、スタミナのある体を維持できます。

思いっきり体を動かして遊んだ後や運動後は、なるべく早く帰宅して、食事をするように習慣化するとよいようです。

しかし、スナック菓子やアイスなどでは、血糖値は上がってエネルギー補給はできても、たんぱく質やビタミンやミネラルがあまり含まれていないため、おすすめではありません。

また、朝食をしっかりとした人ほど、体力が高い傾向があることがわかっています。



休養と体力の関係

体力を高めるためには夜しっかり寝て、成長ホルモンが出る生活習慣をおくることが大切です。

運動を行うと、筋肉や骨に微細な損傷が起き、筋肉痛となって現れたりします。損傷部分の修復をはかるのが、睡眠中に出される成長ホルモンです。

成長ホルモンにより、たんぱく合成が促進され、筋肉が修復され、骨形成や赤血球の再生も促されるからです。



夏のつかれが残っていたら…

秋バテ解消法

①冷たいものをとるのをやめて、温かいものをとる



②シャワーですませず、お風呂に入って体を温める



③ウォーキングやストレッチなどで体を動かす



④夜は早めに寝る

