



十週目です

いよいよ明日から中総体です。3年生は、中学時代最後の試合になります。1, 2年生の中には今回が初めて出場する人もいるでしょう。楽しもうという気持ちと負けたらどうしようという気持ちもあるよね。どちらも今の素直な気持ちだと思います。そしてそれは、とても大切な心の成長です。また、部活に入っていない人や文化部の人は、直接応援には行けませんが、こんな時こそ高中生だけが持っている『高中魂』パワーを選手に送りましょう。フレーフレー高中生～。

眼科校医の先生から。



1日に行われた眼科検診で、校医の先生から高中生にアドバイスをもらいました。

それは「カラーコンタクト」についてです。すでに日常的に使っている人も今まで一度も使ったことがない人、これから使ってみたいと思っている人がいると思います。カラーコンタクトはおしゃれの1つとして使われています。でも使い方を間違えると将来大きな障害に繋がる可能性があります。おしゃれは我慢と言われていますが、自分の体が傷ついても我慢するのはおしゃれとは言えなくなります。おしゃれとは楽しく、気持ちよく、自由に自分自身を表現する方法の1つだからです。

●カラーコンタクトには3種類あります●

1つ目は、表面だけ色が付いているもの。2つ目は裏側だけに色が付いているもの。そして3つ目はレンズとレンズの中に色が付いているものがあります。もちろん1つ目と2つ目は値段が安く、3つ目は高いです。1つ目と2つ目の安いレンズで気をつけなければいけないところは、まぶたや瞳に直接色が付いてしまうため、そのまま色が取れなくなるということです。特に瞳の部分に色が付いてしまうと落とすことができなくなってしまい危険です。カラーコンタクトを使う時は十分な注意が必要です。必ず大人の人に相談するようにしましょう。

《シリーズ『あなたはどんな大人になりたいですか?』※高中生に聞きました編》

「誰かに必要とされ、愛し、愛される人生をおくりたいです」



テレビやSNSだけじゃなくて、学校でいじめの問題とか知るととても悲しいというか寂しい気持ちになるんです。家でも学校でもだけど、誰かに必要とされるとその時は「めんどくさいなあ～」って思うけどやっぱり必要とされると嬉しい気持ちもあるんです。複雑な気持ちですけど。

それに将来、結婚したい人ができた時に、私じゃないとダメだって言ってもらいたいし・・・それには相手を愛することが大事かな～って。ドラマみたいですよね(笑)でも、私の親って2人ともラブラブなんです。だから親みたいになりたいなって。そんなこと親には言いませんけどね(笑) あ～恥ずかしい。

※とてもリアルなお話をしてくれました。照れながら話をする彼女はとても幸せそうな表情をしていました。



試合に向けての食事や水分の摂り方について

去年も中総体前にお伝えしましたが、忘れていたり1年生はまだ知らない人もいるので再度お伝えしたいと思います。前日の今日、ほんの少しでも気にかけてやってみることで、いつも以上のパフォーマンスが上がる可能性があります。勝つためには準備も必要ですよ！

- 1 試合前日は炭水化物をしっかり摂ります。脂っこいものや生もの、過剰な量の乳製品、普段食べないようなものは食べないようにしましょう(^{ばんかつぎ}験担ぎでカツ丼という人もいますが、カツ丼は消化が悪いので腹痛のリスクがあります)
- 2 当日の朝も炭水化物を中心に味噌汁や果物を摂るようにすると、熱中症や貧血が起きにくいです。
※当日の気温は高くはないですが、屋内での競技でマスクを着用していると熱中症になりやすいです。油断することなく熱中症予防を心がけましょう。
- 3 もしも可能な場合は、試合の1時間前にバナナや果物系のゼリーを摂ると、体力と集中力が続きます。
※食欲がない、あるいは小食な人は高カロリー高タンパク質のものを摂るといいと思います。



- 4 試合が始まる前後は、人間の安静時の体液と同じ濃度と浸透圧をもつアイソトニック飲料(発汗で体液が薄くなると吸収速度が落ちるため、運動の前後に飲むと効果的)を飲み、逆に運動中による発汗は、水分を速く吸収できるハイポトニック飲料が水分補給には向いています。

※ハイポトニック飲料を飲み続けると水分の取り過ぎでミネラルバランスが崩れ、水中毒を起し吐き気やめまいが起きるだけでなく、血中ナトリウム濃度の低下による筋肉のけいれんが起きるので要注意です。

ハイポトニック飲料＝スーパーH2O・アクエリアスゼロ・ポカリスエットイオンウォーターなど
アイソトニック飲料＝アクエリアス・ポカリスエットなど



アイソトニック飲料を水で薄めるとハイポトニック飲料になります。

試合後、ハイポトニックもアイソトニックも飲み終わったら普通に『水』を飲みましょう。そして、家に帰ったらなるべく早く『白飯』を食べます。そうすると体の疲れが取れやすく、あまり間をあけないで運動を開始することができます。試合が終わったからそれですべてが終わったわけではなく、次の試合に向けてスタートしたという気持ちでいることが大切です。また、これで引退する3年生も終わりではなく、体の成長は試合とは関係なく進んでいます。疲れた体やケガをした人は、きちんと回復するように心がけましょう。

体と心は一緒に成長しています。選手も応援の人も、いろいろな場面でそれぞれこの中総体で成長するはずですよ。一度どんな風に自分が成長したか振り返ってみる時間を作ると夏休みの目標も見えてくるかもしれませんよ。