



貝塚市立第五中学校 保健室 2021年12月

気がつけばもう12月。時間の流れがとても速いように感じられるのは、私だけでしょうか。このままバタバタと終わってしまわないように、今一度ゆっくりと1年をふりかえってみようと思っています。

そして10日は校内マラソン大会。毎年のことながら、走るのが得意な人も苦手な人も、それぞれが自分の力をいっばいに使って走る姿に、いつもたくさんの感動をもらっています。右側には、マラソンに関する記事をのせていますので、ぜひ参考にしてください。自分のペース大切に、距離や記録のばして行ってくださいね。



寒いから... 気をつけてほしいこと その1

あつい さむい

どちらも 下着が 解決します

汗を吸収して 体の冷えを防ぎます

空気層ができて 保温効果◎

寒いけど... 気をつけてほしいこと その2

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



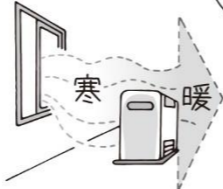
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることがなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

マラソン大会 10日です! コンディションはばっちり?

前日はぐっすり眠れましたか?

朝食はしっかり食べましたか?

汗ばきタオルや着がえは準備しましたか?

はきなれた靴をはいていますか?

いいんちが出ていますか?

準備運動をしましたか?

自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!

無理はせず、自分のペースで走りましょう

いつもとちがう苦けを少しでも感じたら...

すぐに走るのをやめましょう!

運動前後のケアを忘れずに...!

足の疲労回復もしてあげましょう!

足のストレッチは運動後はもちろん寝る前もジョーントしながらやる!!

ま.ふっ.やるよお.

ま.こも.ふっ.やるよお.

ご.ー.し.たら.も.も.う.ら.全体.た.ち.

ご.ー.し.たら.こ.れ.ん.か.定.番.だ.よ.お.

※ 上から見た図

足指 互に反らす。

シューズの底の減り方を見とみよう。左右違うと。外側は内側が減っている。

体のどこかに負担がかかっているかも。

ストレッチは念入りに

寒さで体もかたくなっています。ちょっとした油断で大事故に! 体育の先生の指示に従い、準備運動は念入りに...!

運動中 or 運動直後の筋肉痛は要注意!!

運動後24~48時間に現れる筋肉痛xxx

乳酸という筋肉疲労物質のイタズラ...

icing!

肉ばなれなどを起こしているかもしれないのですぐに冷やしましょう!

温めて、血行を良くしてあげると楽になると思います...

もうすぐ冬休み あなたはどんなふうに過ごしますか？

ふゆ やす 冬休み
こんな過ごし方をしている人は
モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

寝ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。



家に引きこもりがちな冬休みは、ついついテレビやゲーム、ネットやSNSばかりになってしまっているではありませんか？ そうならないように、今から電子機器に触れる以外のことを考えておきましょう。
読書、音楽、散歩、ランニング、部屋の片づけやそうじなど・・・目の疲れもとれて、きつといりフレッシュになりますよ。いろんな楽しみ方を見つけて充実した冬休みにしてくださいね。



モンスターをやっつける方法はどれかな？

- 早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
- 好き嫌いなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★

簡単!
エコ!
3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す

水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつを置く

机の上や枕元などにお湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う

精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!



「鳥肌」は大昔の祖先の名残り?



寒いときに肌の表面がポツポツになる状態を「鳥肌」といいます。からだの毛の根元についている筋肉が急な寒さなどで縮むと、毛が引っばられて立ち上がります。このとき、毛と一緒に周りの肌も持ち上げられて、鳥の皮ふのようになります。
鳥肌は、毛が立ち上がることで毛と毛の間に空気の層を作り、熱が逃げないように肌が寒さ対策をしているのです。しかし、これは大昔にヒトの祖先がたくさんの毛に覆われていた時代の名残りです。私たち現代人にはそれほど効果が無い働きになってしまったので、重ね着でしっかりと寒さ対策をする必要がありますね。

