

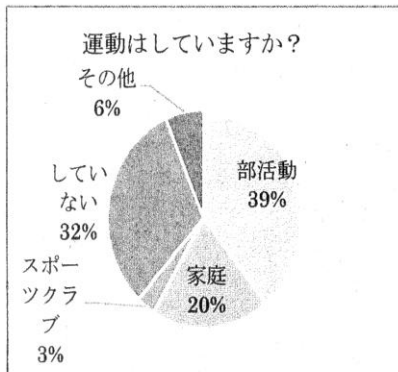
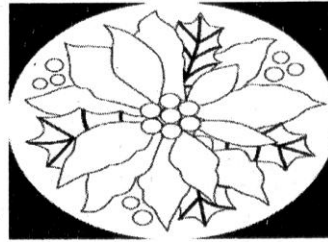
保健だより

12月号



新野高校保健室

1年最後の月になりました。学年はまだ途中ですが、1月から今月までを振り返ってみましょう。良かったこと、しんどかったこと、つらかったことがありましたか。良いことより悪いことが多かった人は、悪かったことの原因を見つけることで必ず来年の良いことにつながります。自分のすべきことを見つけるために、今月はじっくり1年間の結果と向き合いましょう。



4月に実施した新高生の生活調査では部活動を頑張っている人が1/3、運動をしていない人が1/3いることがわかりました。「運動の必要性はわかっているけど・・・」と気持ちや体が続かない人がいるようです。そして運動部を引退した3年生のほとんどが体重増加。中には体重が5～6kgも増えている人がいます。今月は運動について考えてみましょう。**運動には次の効果があるといわれています。**



心臓の発達

心臓の筋肉が発達して、血液を押し出す力が強くなり、血液量も増えます。

肺の発達

一回の呼吸量が多くなり、肺が取り入れることのできる酸素量が多くなります。



筋肉の発達

筋肉がついて体力が強化されます。



肥満の防止

皮下脂肪が減り、生活習慣病の予防になります。

気分転換になる



脳内にストレスを和らげる物質が出て、気分がさわやかになります。

- ◎寒がりな人へ→運動すると筋肉で熱が作られます。運動習慣で冷え性は改善！
- ◎身長を伸ばしたい人へ→骨の原料であるカルシウムは、運動することで吸収が促されます。そのため骨の増殖が高まります。
- ◎ダイエットに興味がある人へ→食事量や内容の調整だけで減量した人は必ずリバウンド(元より増加)します。運動もすることで理想体重に近づきキープできます。

日々運動系部活動がんばっているみなさんは、自分の信じる道を続けることで得るものがたくさんあります。これからも自分のため、仲間のためにがんばってください。

「運動不足」「これではいけない」という人は1週間に3回以上、1回に30分間できる運動をしましょう。【疲れが残らない・長続きする・自分に合っている】ことが大切です。

おすすめの運動は

ウォーキング (背筋を伸ばす。肩の力を抜き歩幅は大きく。

軽く息がはずむぐらいの速さ。)

スロージョギング (背筋を伸ばす。歩幅は足1/2。

隣の人と会話ができる速さ。)

筋力トレーニング (スクワット、膝曲げ腕立て伏せ、膝立て腹筋

背筋などどれも1回に3秒間かける。1セット30回)

ストレッチ (自然な呼吸で時間をかける。伸ばした状態で20

～30秒保つ。痛みが無い範囲です。)

