



ほけんだより



令和5年10月
茨木市立北中学校 保健室

体育祭が終わり、すっかり秋らしい気候になりましたね。朝晩の冷え込みで、風邪をひいたりしていませんか？体育祭の次は合唱祭、その後も定期テストがあたりと、忙しい2学期を充実したものにするためには、健康第一！自分の健康管理は自分でできるよう、日々心掛けましょうね。

気温の変化に注意

△のどの乾燥注意報

季節の変わり目には、熱もないのに咳だけが続くことがあります。これは、急に気温が低下すると、気管支（空気の通り道）が縮んで細くなり、空気が通りにくくなるからです。また、空気が乾燥しているので、のどが乾燥してしまうことも多いです。喘息の発作が出やすい人は特に注意が必要です。



△寝冷え注意報

冬に近づき、急に冷えこむ日がやってきます。また、寝入る時は体温が上がるので暑と感じることもありますが、睡眠中は、気温の変化に気づきにくく、体が冷えやすくなります。寝冷えをして体調を崩さないよう、温かくして眠りましょう。（薄手の毛布などを用意し、調整できると◎！）



自分のリラックス法を見つけよう

2学期に入ってから、行事に部活動に大忙しのみなさん。3年生は受験を意識し始めて勉強の時間も増えたかな？そんなみなさんは、知らず知らずのうちに、体や心が疲れているかも…。緊張をうまく解きほぐし、疲れをとることで、明日を元気に過ごせます。頑張るためには、しっかり休むことも大切です。自分に合った方法で、上手にリラックスして、生活にもメリハリを…☆

ゆっくりお風呂に入る



好きな音楽を聴く



本や雑誌を読む



ゆったりと景色を眺める



ストレッチをする



アロマテラピー



運動前後に必ず！アップ&ダウン

日頃から、体育の授業、部活動のときに、なにげなく、準備運動（アップ）をしていると思いますが、これってとても大切なことなのです！アップは、筋肉や内臓が運動の準備をし、ケガの予防にも役立ちます。そしてもう一つ大切なのが「クールダウン（以下、ダウン）」です。ダウンは、運動を終えた後に、ジョギングや関節の曲げ伸ばし等をリラックスした状態で行います。疲労回復や、血流の調整などの効果があり、アップと同じくらい大切なのです。



実は、先日行われた体育祭、たくさん用意したアイシング用の氷があっという間に無くなってしまいました。その理由のほとんどが、「走ったら太もも痛くなった！」「肉離れかも...」と、アップ不足？と思うような訴えでした。気温も下がり、風も強かったので、待ち時間に体が冷えたのだと思います。直前にアップし、体が温まった状態で運動するのが大切だということを、私も改めて感じました。

アップ&ダウンの効果

アップ

- ・体温が上がり、筋肉のパワーが増大！
- ・身体が柔らかくなり、ケガ防止！
- ・肺や心臓の動きを高め、疲れにくく！
→ 呼吸の乱れ、心臓疾患の防止にも！
- ・反応が速く＝きびんな動き！

ダウン

- ・運動後の疲労回復！
- ・めまいや吐き気（急な血流の低下）を防ぐ！
- ・急な体温の低下を防ぐ！

などなど...

どちらも、運動前後の傷害を予防する動きがあるんですね♪



アップで特に大切な動き

ポイント

肩・肘・手首（曲げる・伸ばす・回す）

首（曲げる・伸ばす・回す）

股関節（曲げる・伸ばす・回す・ねじる）

体幹（曲げる・伸ばす・ねじる）

太もも・ふくらはぎ（伸ばす・軽く走る）

膝（曲げる・伸ばす）

足首（伸ばす・回す）

これからどんどん寒くなっていきます。

身体が冷えやすい時には特に、「アップ&ダウン」を念入りに！
運動時には、常に体が温まっている状態を心がけましょう！

今日の中川家♪
(言い間違いシリーズ)



今日は、言い間違いシリーズ。

ウラ面まめ知識はお休みです。

みんなは、小さい頃、どんな言い間違いしてた？
また保健室で、ネタ待ってます笑



おくすり

→ おすくり

毎日聞いと、
どっちが正しいか。
時々、わからなく
なるやつ(笑)



子ども用の
あまーい飲み薬。
好き派？嫌い派？
うちの子達
大喜びで飲んでます。
(なにかなと怒ってる)

(トランプを)くる

→ タックル

ママー！
トランプ、タックル
してー！！



トランプを"くる"って、
関西弁なの、知ってた??
標準語は、"きる"やてー。

タツノオトシゴ

→ タツノオトシゴロ

1文字 足すだけで
なんか
かわい... (笑)



♡♡
おとしご♡

たんぽぽ

→ たんぽこ

あ!!
たんぽこ
さいてるー

♀



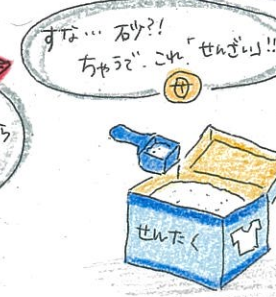
たんぽこて(笑)
ちょっとオモロイな(笑)

洗濯用粉末洗剤

→ 砂

ママ、その"すな"入れたら
キレイになるの?

ある日の
洗濯中の
会話...



すな... 砂?!
ちやうど、これ「せんざい」!!

え、それすなじゃ
ない?

まあ... 確かに「砂」に
見えるけど...
これは石けんを
細かく... ぶんぶん
かき混ぜる