

11月のほけんだより

令和4年11月8日
中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
養護教諭 白石 紗規

11月に入り、寒暖差の大きい季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい季節です。疲れが溜まっている人も多いのではないのでしょうか。「疲れ」は体が発する「休みが必要」とするサインです。怪我や病気を防ぐためにも、きちんと疲れを取ることが大切です。疲れを感じた時には、しっかり休息して疲労を回復させましょう。

その疲れ、『寒暖差疲労』かもしれません



○寒暖差疲労とは・・・

人間の体温は通常、36～37℃程度に保つことで、体の機能を正常に保っています。通常、気温の変化を感じると自律神経が動き、平熱を維持しようとします。しかし、寒暖差が大きいと自律神経が常に動き、必要以上のエネルギーを消費します。その結果、自律神経が乱れ頭痛や倦怠感など様々な不調が現れます。これを、『寒暖差疲労』といいます。

1日の寒暖差が『7℃以上』大きくなると、起こりやすいといわれています。

○寒暖差疲労の症状・・・

頭痛、倦怠感、肩こり、疲れやすい、寝付けない、イライラするなど

○日常的にできる対策・・・

- ① 入浴で体を温める（体を温めることにより自律神経が整います）
38～40℃のぬるま湯に10分以上を目安にしっかりつかりましょう。手首、足首、首の『3首』を温めると効率よく全身が温まります。
- ② 首や肩のストレッチ（首や肩が凝って筋肉が緊張すると、自律神経の乱れにつながります）
入浴後の温まった体は筋肉を伸ばしやすく、ストレッチの効果が高まります。また、1時間に1回背伸びをするだけでも血行が良くなります。
- ③ 服装などの工夫で寒暖差を最小に！
脱ぎ着しやすい服装を選びましょう。また、エアコンの設定温度をできるだけ外気温に近づけることも寒暖差を防ぐポイントです。

11月の保健目標：「良い姿勢を身につけよう」

『グー、ペタ、ピン』で良い姿勢を身につけよう！

良い姿勢で過ごすことで内臓の働きが良くなり、「健康で疲れにくい体」を作ることができます。姿勢が悪いと視力低下の原因や、腰痛、背骨が曲がってしまうなど体に悪影響を与えています。

勉強や食事など、日頃から良い姿勢を心がけましょう。

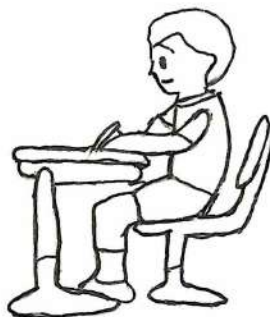
※今月から後期の保健給食委員の生徒が担当して書いてくれています。ぜひ読んでみてください！

保健給食委員会コーナー

今月の目標：良い姿勢を身につけよう。

担当：山本、近藤、香西、植田、櫻井、鈴木、落合、川崎、加藤、新藤、茂木、中村

「グー、ペタ、ピンを心がけよう」



背中とおなかに
グー ひつ分
足は床にペタ
背筋はピン

<姿勢が良いことのメリット>

- ・腸内環境が改善する
- ・基礎代謝が上がる
- ・運動能力と集中力UP

<姿勢が悪いことのデメリット>

- ・集中力低下
- ・不調の原因になる
- ・視力低下