

保 健 だ よ り

平成24年10月24日
内川小学校 保健室

10月も下旬となり、秋らしくなってきました。みなさんはどんな秋にしたいですか？
いろいろな「秋」について保健の面からお話したいと思います。

★スポーツの秋★

心も体もぐんぐん大きくなっていくみなさんにとってスポーツはとても大切なことです。
準備運動をわすれたり、あまりにもはげしい運動をしたりすると、ケガや故障(スポーツ障害)
の原因になってしまうので、次のことに気をつけましょう。

準備運動(ウォームアップ)

運動する前には、必ず準備運動をしましょう。

準備運動とは、かるく運動して体を温めたり、体を伸ばしたりする運動のことです。準備運動をすると、運動しやすい体に整えられ、事故やケガを防ぐことができます。

◎オススメ◎

ランニングやストレッチ



運動の時間や内容を見直す

はげしい練習を長い時間したり、体を休ませなかったりすると、自分でも気づかない疲れが体に残ります。

運動の時間や内容が、自分の年齢や運動力に合うかどうか、ときどき見直すことが大切です。

オリンピックなどで活躍する選手も「休むことも大切」と話していますよ。



整理運動(クールダウン)

整理運動(クールダウン)とは、運動で活動的になった体を元の状態に戻すことです。急に動きを止めて、そのまま練習を終わりにしてしまうと、筋肉に疲れが残ったり、体中に酸素や栄養を送ろうと頑張っていた心臓がビックリしたりするので、体調をくずしやすくなります。

体のいい状態を保つためにも、ストレッチやジョギングなどで運動を少しずつ締めくくりましょう。



マッサージ

運動した後にマッサージをすると、血液やリンパの流れが良くなって、体の疲れが早く取れるようになります。

また、神経や体の興奮をおさえる効果もあります。一緒に運動している友だちとおしゃべりしながら、ゆったりとした気持ちで行うと、体も心もリラックスできます。



気持ちよく感じるくらいの強さでやさしくマッサージ(もんだり、たたいたり)しましょう。

★食欲の秋★

秋は、さつまいも、さんま、くり、かき、といったおいしい食べ物がいっぱい、ついつい食べすぎてしまいますね。次は【肥満】についてお話します。

◎肥満とは◎

肥満とは、標準体重よりも太っている、ということです。



◎肥満になると・・・◎

- ☆ 生活習慣病になりやすい。
- ☆ 大人になっても肥満になりやすい。
- ☆ 運動をしなくなる。

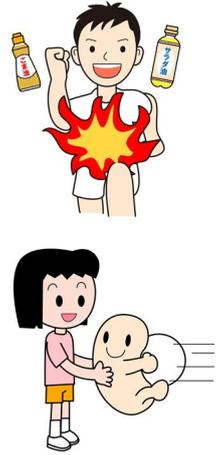
病気で肥満になってしまう子もいますが、ほとんどの場合は「食べすぎ」と「運動不足」が原因です。つまり「食べる量」と「動く量」のバランスが悪いのです。余ったエネルギーは、脂肪となり体に残ります。でも、脂肪は少なければいいというわけではありません。

◎脂肪のはたらき◎

- ☆ エネルギーの倉庫
- ☆ 保温、断熱効果
- ☆ クッション効果

など

脂肪も体にとって、なくてはならないものです。しかし、ありすぎるとさまざまな病気の原因にもなってしまうので、気をつけましょう。



肥満にならないためのご飯の工夫



寝る前に、ご飯は食べないように。ご飯の時間を決めておこう。



1日3食食べましょう。なるべく好き嫌いをしないで、野菜をいっぱい食べよう。



清涼飲料水は砂糖がいっぱい入っているので、お水やお茶を飲もう。

ダイエットなどは、ご飯の量を減らしたり見直したりするのはいいのですが、まずは、運動をすることから始めてみましょう。

★ウィルスの秋★〈ここからは保護者のみなさまに特にお願いしたいところになります〉

最後に、季節が秋から冬に変わり、感染症にかかりやすい季節となってきました。最近では乳幼児を中心にRSウイルスが流行っています。また、これからはインフルエンザも流行りだす時期となってきました。その予防のため、学校からのお願いがあります。

- (1) 子どもたちが、自分でかぜやインフルエンザ・RSウイルスを予防できるように、ご家庭でも手洗い・うがい・水分補給をしっかりと行えるよう声かけをお願いいたします。
- (2) 咳エチケットはマナーの一環となっています。お子さんが咳のひどい状態のときには、マスクを着用させるようお願いいたします。
- (3) 学校でのインフルエンザ予防対策のため、『お茶うがい』を学校で実施いたします。ペットボトルや水筒に入れたお茶を学校へ持たせるようお願いいたします。

うがいにお茶がいいわけ

お茶に含まれている「カテキン」がインフルエンザの増殖活動を止める効果があると言われています。また、お茶はブクブクうがいをするとむし菌の予防にもなるとも言われています。

【RSウイルスについて】

[感染経路・症状]

- 感染者の咳による飛まつ感染や経口感染から感染する。
- 潜伏期間は2～8日で風邪に似た症状が多い。
- 軽症で治ることが多いが感染力が強い。

[家庭における対策]

- ◎ 外出後には、必ず手洗い・うがいを行う。
- ◎ 症状がある人との接触を避け、タオル等の共用はやめましょう。
- ◎ 症状が現れたら、早めに受診しましょう。



参考：福島県感染・看護室「RSウイルス感染症の感染防止対策について」より

