

保健だより

令和6年1月19日
清瀬市立清瀬中学校
保健室

令和6年が始まりました。清瀬中学校では、体調が悪い人も増えずに、落ち着いた新年のスタートができています。東京都では、年末からひき続き、インフルエンザや感染性胃腸炎等、冬に特有の感染症だけでなく、その他の感染症も増えています。みなさんも油断はせず、毎日の生活を規則正しく過ごしていきましょう。

寒い時こそ、体を動かしましょう

寒い時は体がちぢこまり、動くこともめんどうになります。しかし、適度に体を動かすことで、体温が上がり、けがの防止につながるだけでなく、体の抵抗力を高め、病気の予防につながったり、気持ちやすっきりするなどの効果があります。昼間に適度な運動をすることで、夜の寝つきもよくなります。

体力には個人差がありますので、自分が「気持ちがいい」「楽しい」と思える運動量で。



骨の発達

適度な負担をかけることにより、骨の成長が促され、強くなります。

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。



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。



運動の効果



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。



筋肉の発達

筋肉がついて体力が強化されます。



肺の発達

一回の呼吸量が多くなり、肺が取り入れることができる酸素量が多くなります。

