



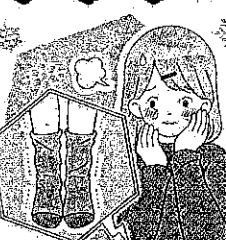
山崎北小学校 ほけんしつ

2021年も残り1ヶ月となりました。今年はどうな1年でしたか？

冬休みまで残り3週間です。クリスマスに大晦日、お正月など楽しみがいっぱいで、待ち遠しいですね。寒さのきびしい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にまでさまざまな不調をまねくと言われています。また、冷えは毎日の過ごし方に大きく関係しています。食生活や運動習慣を見直して、元気に過ごしましょう♪

さむ～い冬を体ぽかぽかに過ごすために

思いあたることはありますか？

末端冷えタイプ ※手足の先が冷える ※10～20代の女性やダイエット中の女性に多い 原因 運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。 	内臓冷えタイプ ※お腹に手を当てると冷たい ※お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある 原因 ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。 
下半身冷えタイプ ※上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える 原因 座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。 	全身冷えタイプ ※手足だけでなく、体全体が冷える 原因 ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由のひとつ。 ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がずっと続くときは医療機関へ相談を。 

冷え知らずをめざそう！

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると、対症に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やぎつぱな靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

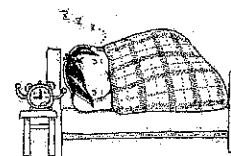
4つの冷え対策

12月2日は校内マラソン大会です

いよいよマラソン大会です。寒い中一生懸命、練習をしてきましたね。練習の成果を出しきれるように、体調を整えて、本番をむかえましょう♪

走るまえ

- 前日は、いつもよりも早めに寝ましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- 朝起きたときの体の調子を確認しましょう。
- 走る前には準備運動をしっかりとしましょう。



走っているとき

- 自分のペースで走りましょう。
- 途中で気分が悪くなったなら走るのをやめ、すぐに近くにいる先生や友だちに知らせましょう。
- ゴールしても、急に止まらないでしばらく歩いて呼吸を整えましょう。



走ったあと

- タオルでしっかり汗をふきましょう。
- 体が冷えないうちに音読しましょう。
- 手洗いうがいをしましょう。



生活リズムを整えて、冬休みも元気に過ごしましょう♪

