11月 保健だより

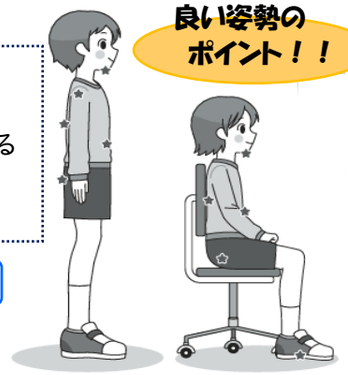
令和6年11月5日

我孫子市立白山中学校
保 健 室

秋が去り、冬が足早に近づいてくる季節になりました。朝の冷え込みに背中を丸めて歩く人がいる中で、背筋を伸ばしてさっそうと歩いている人を見ると、かっこいいなぁと思います。姿勢という言葉には、背筋を伸ばした体の様子の他、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。寒さに縮こまっていないで、背筋をピンと伸ばし、寒さに負けない姿勢で過ごしましょう。

良い姿勢で、健康に過ごそう！！

良い姿勢のポイント！！



＜立っている時＞

- □ あごを引く
- □ 肩の高さをそろえる
- □ おへその下に力を入れる
- □ 背筋を伸ばす
- □ お尻の穴を締める

＜座っている時＞

- □ あごを引く
- □ 背筋を伸ばす
- □ 椅子に深く腰かける
- □ おへその下に力を入れる
- □ 足を床につける

良い姿勢をしていると・・・

①代謝が上がる

血液や内臓の働きが改善され、代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

②集中力アップ

背中が丸まっていると、呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。

こんなことをしていませんか？ ★1つでも当てはまったら、姿勢が悪くなっているかもしれません。

●スマホを見る時間が長い

●寝転んで本を読む

●肘をついて座る

●足を組む

●いつも同じ側でカバンを持つ

♠悪い姿勢を続けていると・・・

＜体の不調＞お腹が圧迫されるため、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることもあります。

＜心の不調＞自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くと、うつ状態にもつながることがあります。

☆普段から良い姿勢を心がけて、心も体も健康に過ごしましょう。

おもしろ ほけん教室

［今回のテーマ］

運動をすると、息切れするのはなぜ？

運動を始めると急に心臓がドキドキして脈拍が増え、呼吸も速くなり、息苦しくなった経験はありませんか？ 今回は、どうしてこのようなことが起きるのかを考えます。

最初に、ココを押さえておこう！！

☆自動車は・・・

「ガソリン」と**「空気」**を混ぜて、爆発させた時に出るエネルギーを利用して動かす。

同様に

☆人が運動する時は・・・

ガソリンに代わる**「栄養」**とエネルギーを燃やすための**「酸素」**が必要。

【 問 題 】

マラソンやサッカーをしている時と、ゲームで楽しんでいる時とでは、1分間に取り入れる酸素の量に違いはあると思いますか？

ア. 変わらない
イ. マラソンやサッカーをする時の方が多い
ウ. ゲームをする時の方が多い

or

【 解答と解説 】

運動をしていない時は、酸素が少なくてすみます。しかし、マラソンやサッカーのように、長い時間走る運動をする時は、エネルギーを生み出すための酸素の量はたくさん必要になります。

よって、**正解はイの「マラソンやサッカーをする時の方が多い」**です。

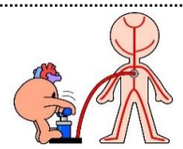
激しい運動をすると「息切れ」が起こるのは ⇒ 「酸素が足りなくなって、体が酸素を欲しがっている状態」 です。

運動と心臓の働き

★これが「ドキドキ」の正体です★

運動する

体の筋肉の酸素消費量が増える



消費した酸素を補うために、急いで体に酸素を送ろうとして、心臓がより多くの血液を送り出す

心拍数（脈拍）が増え、心臓から送り出される血液の量も増える

運動すると、心臓や肺が強くなる！！

［ポイント］ 同じ時間で、酸素を取り入れられる量が多い人ほど、長い時間走ることができる。

1分間に最もたくさん取り入れられる酸素の量は、心臓の大きさと同様に、12～14歳で急増します。普段から運動で体を鍛えていると、心臓や肺の機能が高まり、酸素を取り入れる量も多くなります。栄養分と酸素をたくさん含んだ血液を全身に送り出す量が多くなるほど、長い時間の運動にも平気な体になるのです。特に中学生のこの時期は身長、体重、筋肉量の増加率も最も大きい時期なので、運動は心肺機能を高めるためにとても効果的です。