

# えがお



## 11月の保健目標

### 体を鍛えよう



寒くなると、体を動かすことが億劫になってきてしまいます。姿勢が悪くなったり、肩が凝ったり、頭痛がしたり、健康に影響が出てきてしまいます。寒さに負けず、運動をして体を鍛えましょう！

#### 筋肉痛とは

筋肉をたくさん使うと乳酸などが発生します。それがうまく排出できずにたまってしまうと、筋肉や神経を刺激します。その刺激によって筋肉に熱を発生させ、痛みや腫れがでてくる症状を筋肉痛といいます。



#### 予防法は

筋肉痛は、普段使わない筋肉を使ったり、筋肉を使いすぎたりしたときに、運動をした日～数日後までに起こります。そこで、運動を行う1～2週間前から、よく似た軽い運動を少しずつすることで、激しい痛みを予防できます。また、ストレッチをして筋肉を柔らかくすることで、筋肉痛やけがを防ぐ事ができます。

#### 予防策として

運動の前には準備運動、後には整理運動をすることが大切です。準備運動は体を温め、運動する前に体の代謝機能を高めてくれます。あわせて、ストレッチをして、関節や腱などの動きをなめらかにしておきましょう。運動の後には整理運動が大切。運動を急にやめると、血液の流れが悪くなるため、疲労物質が排出できず、筋肉のけいれん、痛み、炎症が起こる可能性が高くなります。

## 11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや  
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の  
窓を開けること



換気をして  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

寒くなり、発熱や咳などの風邪で学校を休む人が増えてきました。再度感染予防に力を入れて、風邪やインフルエンザに負けない体の準備をしましょう。

11月7日に学校薬剤師の長谷川先生と、教室の空気の検査を実施しました。授業中、活発に発言したり、真剣に授業に取り組む中での検査でしたが、どのクラスも窓がしっかり開いて換気されていたため、二酸化炭素の濃度が上がることなく、よい空気の中で学習できているという結果になりました。

これからの季節、寒さで換気が嫌になってしまいがちですが、ウインドブレーカーを着用するなどして、上手に感染対策をしていきましょう。