

9月 ほけんだより

No. 2

2023年9月28日
四万十町立米奥小学校

運動会おつかれさまでした



2学期が始まってから、応援や一輪車、マスト、リレーなど運動会に向けてたくさん競技の練習をしてきましたね。暑い中、一生懸命練習した成果を本番で発揮して頑張るみなさんの姿は、とてもキラキラしていました。

また大きなけがもなく元気に運動会ができたこと、とても嬉しく思います。

運動会での頑張りを毎日の勉強や行事に生かして、様々なことに取り組む2学期にいきましょう。

朝晩の 気温差に注意!

日中はまだまだ気温が高い日が続いていますが、朝や夜はだんだんと涼しく過ごしやすくなってきましたね。このように気温の差が大きくなると「寒暖差疲労」を起こしやすくなります。

Q寒暖差疲労ってなに？

わたしたちの体には、体温を一定に保つためにはたらく自律神経があります。この自律神経が、寒暖差が大きくなると「体温を保たなきゃ！」といつもよりがんばりすぎてしまうことで、頭がいたくなる、体がだるくなる、首や肩がこる、イライラするなど様々な症状を引き起こしてしまいます。そうすることで知らないうちに体につかれがたまってしまふことを寒暖差疲労といいます。

Q寒暖差疲労にはどうしたらいい？

<p>【規則正しい生活をしよう】</p> <p>自律神経を整えるためにも 早ね、早おき、朝ごはんをこころがけましょう。</p>	<p>【体を温めよう】</p> <p>お風呂はシャワーだけではなく湯船につかることも大切です。 食事では冷たいものをとりすぎないようにしたり体を温める食材を意識してとりましょう。</p>
<p>【適度な運動をしよう】</p> <p>適度な運動をすることで、体の血流がよくなり、自律神経を整えることができます。</p>	<p>【エアコンの使い方を見直そう】</p> <p>体が冷えてしまわないように設定温度に注意したり、暑いときだけつけるなど工夫しましょう。</p>

～ちょこっとクイズ～

Q. □にはいることばを考えよう。1・2・3とも□に入ることばは同じです。

1. エン□□□
2. コー□□□
3. ア□□□

☒ ☑ ☒ : ㄥㄣㄣ

