

令和4年1月  
城ノ内中等教育学校  
城ノ内高等学校

新しい年が始まりました。『一年の計は元旦にあり』この言葉は、「何事もまず始めに計画を立てることが大事」と言う意味があります。目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に進んでいきましょう。

6年生のみなさんは、まさに将来の重要な一歩を決める勝負の時を迎えています。もっと時間が欲しい...そんな思いに駆られている人も少なくないと思いますが、これからは無理をせず、休養・睡眠をしっかりとって、心身のコンディションを整えることに重点を置く時期です。それは、これまでの努力を本番で最大限に発揮するための大切な準備のひとつです。最後まで諦めず、悔いが残らないよう、最善を尽くしてください。みなさんにとって、笑顔いっぱいの春が訪れるよう応援しています！







## 持久走の心得



1～5年生は3学期の体育の授業で、持久走が始まります。寒さで身体が冷えているため、準備運動を怠らず、ケガや不調を防ぎましょう。運動前や運動中に違和感や異常を感じたら、無理をせず、体育の先生に申し出るようにしましょう。

また持病等で持久走への配慮が必要な場合、医師の診断書を提出するようにしてください。

 <p>① 前日から睡眠と食事はきちんととろう</p>	 <p>② 準備体操をしっかりと！</p>	 <p>③ 水分補給と汗の始末を忘れずに</p>	 <p>④ 無理は禁物</p>
--	--	--	--



## 路面の凍結に注意



- 朝の時間帯は凍結する箇所が多く特に危険
- 石畳、タイル、マンホール、橋の上は特に滑りやすく危険
- 日当たりが悪い場所は、雪や氷が溶けにくいので警戒を

1～2月は例年、寒さのピークに入る時季です。雪はもちろん、雨が降った後にも路面の凍結が起きることがあり、登校中の転倒や、自転車のスリップによるケガ人が多くなります。登校時には、路面の凍結や積雪の状況に応じて、時間に余裕をもって安全に登校するよう心掛けましょう。

## 生活習慣改善コーナー！生涯にわたる健康のための“運動”

私たち人間は「動く生き物」であり、動くことで健全な発育発達や健康が促されています。しかし便利な世の中になり、運動する機会が激減している現代社会、楽をして筋肉を使わなければ、筋肉量や筋力、筋機能はどんどん低下してしまいます。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、加齢や運動不足により筋肉、骨、関節などの運動機能が低下することによって、歩行や立ち座りなどが困難になり、日常生活に支障を来す状態のことを言います。若いみなさんには関係がないと思っている人も多いかもしれませんが、若い頃から健康な身体づくりの意識をもって運動を習慣化させることが大切です。



### 【 運動不足のデメリット 】

- ① 太りやすくなる  
運動不足になると筋肉が減少し、基礎代謝も低下するため、エネルギーが消費されにくく、脂肪をためやすい身体になる。
- ② 運動不足の悪循環...痛いところも出てくる  
体重が増すと動くのがおっくうになり、血行不良による肩こりなどに加え、筋肉が衰え膝や腰等あらゆるところに痛みが出やすくなり、さらに運動不足になるという悪循環に陥る。
- ③ 骨折しやすくなる  
同時に骨量も低下するため骨粗鬆症が進行し、体のバランス感覚も悪くなるため、転倒しやすく骨も折れやすくなる。
- ④ 病気になるリスクが高まる  
内臓脂肪の増加や高血圧、高血糖、高脂血症等、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが増加。
- ⑤ 免疫力の低下  
代謝が悪く、低体温にもなりやすいため、免疫力が低下しやすくなる。
- ⑥ 精神面への影響  
自律神経やホルモンのバランスを崩しやすくなり、気持ちが不安定になりやすく、うつ病のリスクも高まる。



### 【 運動によるメリット 】

- からだ的な効果
  - ・健康的な体型の維持
  - ・体力、筋力の維持、向上
  - ・肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
  - ・ロコモティブシンドロームの予防
  - ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
  - ・腰や膝の痛みの軽減
  - ・血行促進による肩こり、冷え性の改善
  - ・免疫力が高まる
  - ・運動による疲労感による質の良い睡眠
- 精神的な効果
  - ・気分転換、ストレス解消
  - ・うつ病の予防
  - ・やる気が出るホルモンが増加
  - ・ストレスに強い心身をつくる



### どれくらい運動をしたらいい？

運動習慣がある人となない人では、運動量は大きく違います。運動習慣の定義は「週2回以上30分以上の運動」を継続できているかどうかです。これを目安に、出来ていない人は、運動を生活に取り入れてみてください。

今から運動を始めるといふ人は、日常生活の中で、今より10分多く体を動かすことからはじめてみましょう。これは、厚生労働省から出されている指針です。“10分多く”とは、歩数にすると約1000歩。「少しの距離は、自転車を使わず歩く」、「汽車では立つ」など、日常生活での行動を少し見直すことで10分多く動くことにつながります。まずは、自分に出来ることから、少しずつ始め、継続していきましょう。