

# ほけんだより

## 冬季号



平成 28 年 1・2 月  
神奈川大学中・高等学校  
保健室



小寒が過ぎましたが、今年は温かいですね。今後は気温も下がってきて平年並になると気象庁の発表がありました。とはいえ、暖冬によりスキー場は雪不足でゲレンデがオープンできずにいるところも多いようです。

この暖かい気候の影響で全国的に季節性インフルエンザの流行が遅れているそうです。しかし、これからが冬本番。油断せずに基本的な手洗い・うがいはしっかりと行い、学校生活を過ごしましょう。

## 持久走がはじまります



### Q. なぜ、寒い時期に持久走をするの？

A. 夏の暑い時期に持久走をすると脱水症状になるので気候的に適していません。

気温 12 度くらいが一番適していると言われています。

寒い時期に走ることで、からだがり温まり筋肉がほぐれます。

また、体力の重要な要素である全身持久力の向上や健康の保持増進にとっても効果的で簡単にできるスポーツです。



個人競技なので自分との戦いになり、精神面を鍛えるためにもいいと言われています。負け心をつくるためにも持久走を頑張りましょう！

### Q. なぜ、走るとお腹が痛くなるの？



A. 脇腹が痛くなることが多いと思います。左脇腹が痛くなる場合は、消化不良が原因です。

運動前に食べた物がお腹の中に残っていて、消化に必要な血液が胃腸に集中しています。そこに有酸素運動＝持久走等を行うと筋肉への血液が大量に必要となり、余分な血液を貯蔵している脾臓（お腹の左側に位置しています）から血液を供給します。その際に脾臓が急激な収縮をするために痛みが生じます。

右脇腹が痛くなる場合は、慣れないペースでの運動が原因です。走ることにより肝臓が大きく揺れるため呼吸に必要な横隔膜が引っ張られて痛みが生じます。また、持久走では酸素を取り込むため横隔膜の呼吸筋が活発に働きます。ウォーミングアップが不十分なとき、普段慣れない強い負荷をかけることで横隔膜がけいれんすることで痛みが生じます。

予防策：・2～3 時間前に食事を済ませる

→2 時間前を過ぎたら、消化の良いもの、糖質を含むものを軽く摂取するのがオススメです。

(おにぎり、カステラ、バナナ、エネルギーゼリーなど)

・寒い時期はネックウォーマーを着用する

→冷たい空気を吸い込むことで呼吸筋への負担が増すので、その軽減を少しでも減らす

※走る前の食事に気をつけること！慣れないペースで走らないこと！！が、脇腹痛の予防には大事です。





対処法：・深呼吸をする

・脇腹をストレッチする

→右（左）脇腹が痛み出したら右（左）手を高くあげてそのまま反対側に体をそらす

・立ち止まる→深呼吸をしておちつきましょう



# 小テスト・試験 睡眠で力を発揮！



## 睡眠の役目

- 脳やからだを休める
- 病気と戦う力を強くする
- 昼間のできごとを整理し、記憶を定着させる



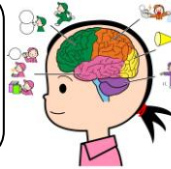
《そこで、大事なことは、しっかり寝ること！》

そのためにお風呂にはいる また軽めの運動をする



寝る時間がもったいない、ではなく、勉強を無駄にしないために、睡眠は7~8時間しっかり取りましょう。

勉強したことや生活の中でたくさん「情報」を得ます。



寝る前の脳は情報でいっぱい

これらの「情報」は睡眠中に整理、記憶されます。

徹夜で勉強しても、整理・記憶が不十分で身につかない



## 心をリラックスさせる方法

自分に合う方法を試してみよう

### 食べものでリラックス

食べものの中に緊張を和らげ、精神を安定させる働きをする「トリプトファン」という成分があります。バランスの良い食事が基本ですが、心の疲れを感じたら、こういった食べものも取り入れてみましょう。 ※食べ過ぎには注意しましょう

トリプトファンを多く取れる食べもの

牛乳や乳製品 バナナ 納豆や豆腐



### 運動でリラックス

ウォーキングや軽いジョギング、速歩きなど、リズムのある運動をすると「セロトニン」という神経伝達物質がたくさん作られ、心を安定させます。運動の習慣のない人は、歩くときに、腕を大きく振って速く歩くことを意識してみましょう。



### 笑い（作り笑いでもOK）でリラックス

笑うことで自律神経が安定し、心が落ち着きます。また、口角（口の端）を上げて、意識して笑顔をつくると、脳が「楽しい！」と勘違いし、気持ちが自然と明るくなるのがわかっています。

