

# ほけんだより 2月

2023年2月14日  
大阪市立田辺中学校  
保健室

2023年に入り、早1か月が経ちました。みなさん、体調はどうですか？日によって、気温差があるので衣服の調節を上手にして、また朝に暖かいものを摂取して体調に気をつけて元気に過ごしましょう！

## ☆免疫力アップの生活習慣：「運動をしよう」☆

今月は“運動”について考えてみましょう。運動はカラダの代謝に深く関わっています。良い生活習慣の軸となるのが運動であり、適度な運動は休養や食事をスムーズに取り入れることができます。



### 運動不足について・・・

自転車、エレベーターなどの機械化、電化により家庭生活は便利になりました。同時に体を動かす機会が少なくなり、消費エネルギーの低下や身体機能の低下につながってきました。

運動不足になると、血液の循環を悪くしたり、骨や筋肉の機能を低下させます。余剰のエネルギーを蓄積させるため、肥満や動脈硬化など生活習慣病にかかりやすい体をつくってしまいます。

### 「健康のために1日1万歩を目指して歩きましょう！」

日本人の平均摂取エネルギーは、1日に約2300kcalです。そのうち約2000kcalは日常生活活動で消費しています。

$$2300 - 2000 = 300 \text{ kcal}$$

この300kcalを身体活動で消費しないと肥満につながります。この分を消費しようとすると、ウォーキングの場合約1万歩になります。

### <運動の効果>

#### ①高血圧の予防

運動により血流が良くなり、高血圧を防ぎ新陳代謝も高まります。

#### ②肥満や糖尿病の予防

運動により、脂肪が燃焼され、肥満や糖尿病の予防に効果的です。

#### ③ストレス解消

気分転換になりストレス解消に役立ちます。

#### ④老化の防止

足腰の筋肉を使うことで、大脳が刺激されるため、老化の防止につながります。

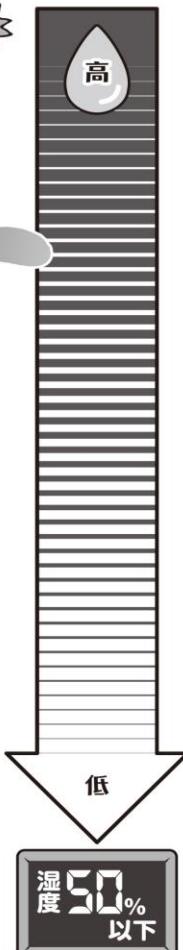


有酸素運動であるウォーキングが難しい場合は、ストレッチもおすすめです。ストレッチで筋肉を柔軟にすることにより、ケガの予防や疲労回復の効果があります。毎日少しづつ取り組んで筋肉がつくと基礎代謝が上がります。ちょっとした運動を意識しましょう。

# 感染症に気をつけて！

東住吉区でも少しずつ風邪やインフルエンザが出てきているようです。冬は乾燥の季節です。人の体は乾燥が苦手です。でもウィルスは乾燥が大好きです。鼻やのどを乾燥から守るため、部屋の湿度に気をつけましょう。湿度計をチェックしたり、また水分補給をしてのどを湿らせたりして感染症にかかるないように生活しましょう。

## まだまだ注意！冬の感染症

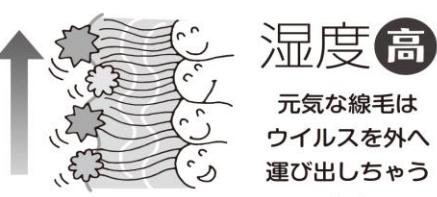
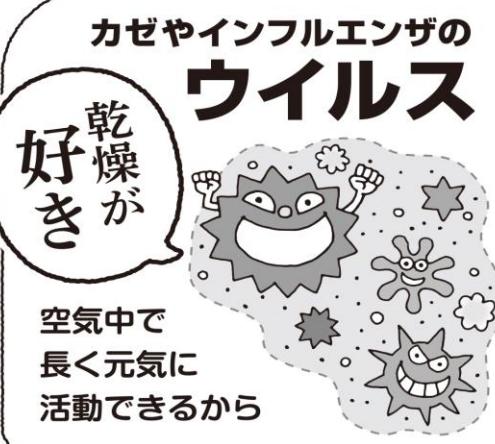


### 人のからだ



乾燥が  
苦手が

鼻やのどの  
ウイルスを追い出す  
力が弱まるから



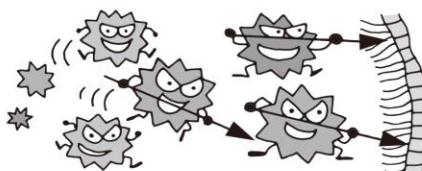
湿度 高

元気な線毛は  
ウイルスを外へ  
運び出しちゃう



湿度 低

粘膜が乾燥すると  
線毛の動きが  
にぶっちゃう



### ウイルスに感染



乾燥を  
防ぐには

- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える

- ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

☆こころの健康…カーネル・サンダースより☆

「人生は自分でつくるもの。遅いということはない。」

