

ほけんだより



神崎高等学校 保健美化委員 1 年生

井上 陽愛 小畑 太伊輝

高橋 啓太 宮内 彩来

～ 寒さに負けない体づくり ～

最近は寒さが増してきて体調を崩しやすくなってきました。寒さが厳しくなると、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。体調を崩さないために、食事管理や十分な睡眠をとって規則正しい生活を心がけてみましょう。



寒さ対策をしよう！！

① 食生活を見直す

野菜などを多く摂取し、加工食品の摂取を控えましょう。冷え対策にはタンパク質をしっかり摂りましょう。食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にタンパク質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかり摂るといいですよ。

② 適度な運動で筋肉を鍛える

からだの熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策になります。運動不足は免疫力を下げ感染症にかかってしまう原因にもなるので、適度な運動は必要です。

③ お風呂で体を芯まで温める

冷え対策には、半身浴が最適です。体が芯までじんわり温まります。



～ マラソン大会に向けて ～



2月5日のマラソン大会に向けて練習を頑張っていると思います。マラソンの練習があるときは、十分な睡眠をとることを意識し、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

マラソンの走り方のコツ

- ・足の着地を意識する：着地の仕方は疲労に影響します。正しい着地を心がけましょう。
- ・背筋を伸ばして走る：姿勢を正すことで、エネルギーの消費を抑えられます。
- ・ペース配分を考える：最初からスピードを出しすぎず、後半に失速しないように注意しよう。
- ・呼吸を意識する：リズムよく呼吸をすることで持久力を高めることができます。