

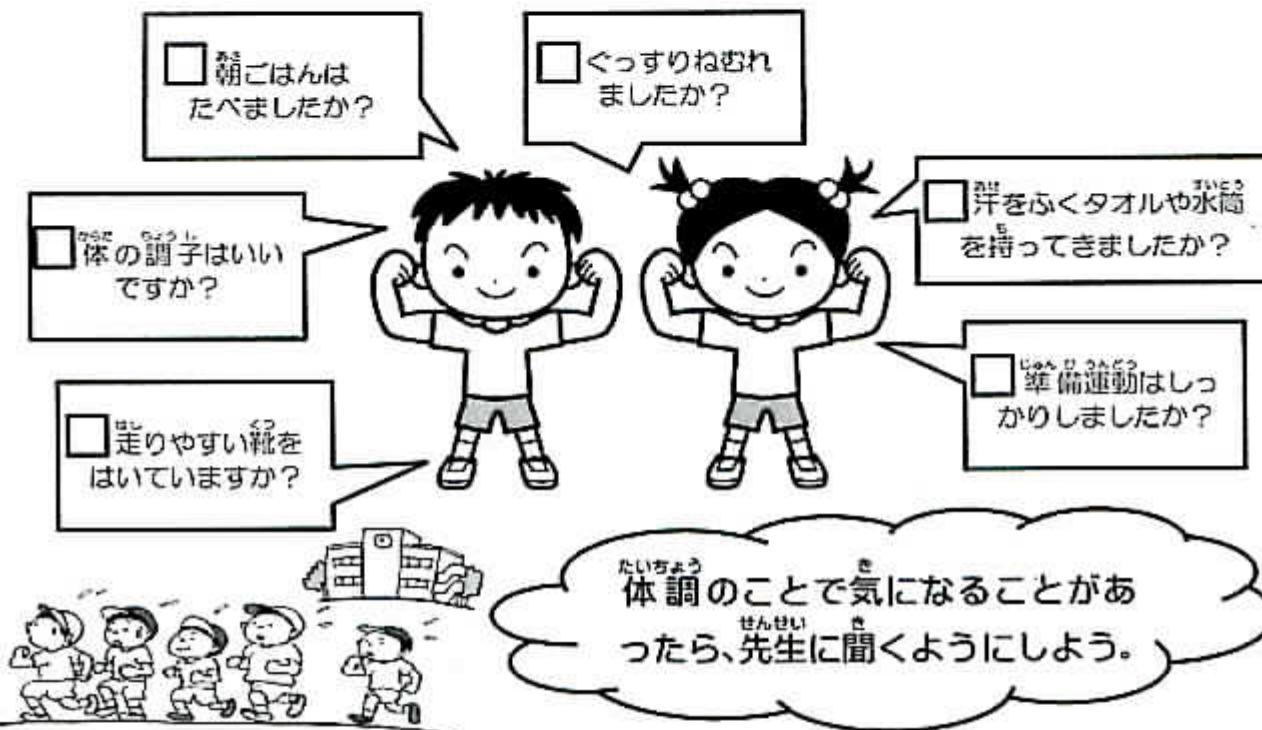


からだ うんどう じきゅうそう はじ  
体つくり運動(持久走)が始まります。



12月上旬より、体育の時間に、「体つくり運動(持久走)」が始まります。もし、睡眠不足や朝ごはんを食べない状態で走ると、十分な力を発揮できないだけでなく、体調不良やけがの原因になります。安全に活動ができるように、「早寝・早起き」をして、「朝ごはん」をバランスよく食べてくるなど、規則正しい生活を心がけ、万全の体調で参加できるようにしましょう。また、けがを予防するため、体つくり運動(持久走)の前には準備体操をしっかり行いましょう。

からだ うんどう じきゅうそう まえ  
<体つくり運動(持久走)前にチェックしましょう>



くび くび てくび あしきび あたた  
3つの首(首・手首・足首)を温めましょう。



寒いと体が冷えやすくなります。通常、健康なときの体温は、36~37度に保たれています。しかし、35度台やそれ以下の「低体温」の人があります。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。

また、自分の平熱より体温が1度下がると、免疫細胞の働きは、30%低くなるといわれています。平熱が低い人は、体を保温するために、「3つの首(首・手首・足首)」を温めるとよいです。3つの首(首・手首・足首)は、動脈が皮膚のすぐ下を通っていて、外の気温の影響を受けやすいです。そのため、外の気温が低いと全身に冷えた血液が回って、体温を下げてしまいます。逆に、温めると温かい血液が全身をめぐり、冷えが改善されます。マフラー(首)や手袋(手首)、靴下(足首)などの冬の小物を上手に使ってこの3カ所を冷やさないようにしましょう。また、体温を逃がさないために、下着を必ず着用しましょう。

