



からだ うんどう じきゅうそう はじ
体づくり運動(持久走)が始まります。



12月上旬より、体育の時間に、「体づくり運動(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、体づくり運動(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
<体づくり運動(持久走)前にチェックしましょう>

朝ごはんは
 食べましたか？

くっすりねむれ
 ましたか？

体の調子はい
 いですか？

汗をふくタオルや水筒
 を持ってきましたか？

走りやすい靴を
 はいていますか？

準備運動はしっ
 かりしましたか？



体調のことで気になることがあ
 ったら、先生に聞くようにしましょう。



くび くび てくび あしくび あた
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」の人がいます。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流っていて、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る、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。

