



ほけんだより3月

2019. 3. 15

伊丹市立荒牧中学校 保健室

ずいぶん暖かくなってきました。最近の保健室は、鼻水ズルズル、目がかゆいなど花粉症でつらいといって来る人が多いです。もうしばらくつらい季節が続きますね。



笑うことが健康の秘訣 ～笑いには心にも体にも効く～



数年前から、笑うことが病気の予防につながったり、ストレスが減ったりするという健康への効果が言われるようになりました。笑いには、どのような効果があるのでしょうか。

ストレス解消効果

笑っているときは、リラックスしています。また、ストレスを感じているときに分泌するホルモンが減少します。

免疫力アップ

笑うと、体の免疫機能を司るNK細胞の働きが活発になるので、免疫力がアップします。

運動効果

声を出して笑うと、腹筋などいろいろな筋肉を使うので、呼吸が活発になり、酸素消費量が増えます。(有酸素運動になる)

脳の働きの活発化

笑うことで、大脳新皮質というところに流れる血液量が増えるので、脳の働きが活発になります。



失敗したときは、笑いに変えちゃえ！！

～マーフィーの法則～

マーフィーの法則とは、「**起きてほしくないことに限って起こってしまう**」というあるある法則。

例えば、食パンを落としたとき、バターやマーガリンを塗った面が下になってしまうなどなど。

なんか、ついていないなと思ったときはくよくよしないで、マーフィーの法則を発見したと思って、「そういうことって、あるある！！」と考え方を改めて、笑ってしまおう。(気持ちを切り替えたあとで、反省することがあれば反省しよう)



学校保健委員会がありました

今回は、本校学校医の大森先生より「運動器健診とスポーツ障害」について、お話をいただきました。

★運動器健診って？

中学生や高校生の中で、膝や腰、肩、肘など、運動器（骨・関節・筋肉・靱帯など）に痛みがあったり動かしにくかったりする人が目立つようになりました。そこで、2年前から運動器健診が始まり、内科健診の中で「運動器」を見ていただくようになりました。

★どうして中学生や高校生にスポーツ障害が多いの？

成長期と言われるみなさんくらいの年代には、**成長軟骨があり、これは弱い**そうです。また、骨の方が成長のスピードが速いので、**筋肉や腱は常に骨に引っ張られているため、柔軟性が低下し負担がかかりやすい状態**になっています。

★予防は・・・

- ①体を知る～成長期の体の特徴を知る～
- ②からだのコンディショニングを把握する
- ③ウォーミングアップとクーリングダウンを必ずする。



ストレッチが効果的

★ストレッチの方法★

- 息を吐きながら、リラックスして行う。
- 弾みをつけないで、じーっと静止（30秒以上続ける）
- 呼吸は止めない
- 苦手な部位（痛いところ）のストレッチは、二段構えで（少しずつ伸ばす）