



# ほけんだより



令和8年1月16日  
京都市立山科中学校

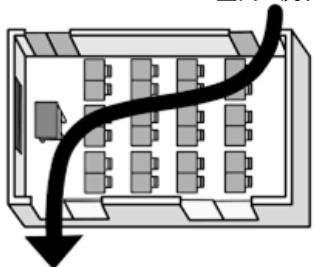
3学期がスタートして、そろそろ生活リズムが整ってきた頃でしょうか。まだ冬休みの生活リズムを引きずっていて、「朝起きがつらい…」「朝食を食べる気にならない…」「寒くて家から出たくない…」なんてグズグズして遅刻している人はいませんか？そんな人は、早く学校生活中心の生活リズムに切り替えてください。

さて、2学期末はインフルエンザによる感染拡大のため学級閉鎖となるクラスもありました。京都市では、インフルエンザ流行状況について引き続き警報レベルとなっています。まだまだ油断はできません。今後も「規則正しい生活」と「感染対策」（手洗い・うがい・換気・マスク等）で健康管理を心掛けましょう。



## \*\*\* 寒いけど…換気しよう！ \*\*\*

学校での換気について考えてみましょう。どうしても寒さに負けて教室の換気を怠りがちです。しかし、インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症予防には欠かせない対策です。室温をできるだけ快適に保ちながら効率よく換気する方法は「2点常時換気」です。教室の対角線上にある2方向の窓や扉を常に10~20cm程度開けるのが最も効果的です。これにより空気の通り道ができ、効率的に空気を入れ替えることができます。たとえば、教室の外側窓と廊下側扉または廊下側欄間です。ティッシュペーパーなどを使って実際に空気が流れている方向や強さを確認してみましょう。暖房は使用しているものの、「快適温度」と感じるかどうかには個人差があるため、教室が「寒い」と感じる人は服装（重ね着）やひざ掛け等で調整をしてください。



重ね着で寒さ対策してる？

下着



ポロシャツ



セーター



カーディガン



ブレザー



男子も重ね着してる？

男子によく見られるケースでは、「寒い～！」と言いながら下着なしで素肌にポロシャツを着てブレザー…。えっ！二枚だけ？暖かい下着って知ってる？セーターとか着ないの？？？

女子の場合は、スカート・素足(生足)にくるぶしソックスのスタイル…。タイツ着用OKって知ってる？見た目の可愛さ優先？「寒い寒い」って背中丸めてたら可愛さ半減かも…。

暖かい重ね着の基本はベースウェア（肌着）→ミドルウェア（中間着）→アウターウェア（上着）の3層構造で、空気の層を作ることです。具体的に言うと、ベースウェア（肌着）は汗を吸って発熱・保温する素材がベストです。でも、化学繊維が苦手な人は天然素材の綿やシルク等でもいいと思います。ミドルウェア（中間着）は保温できるものを着用します。ポロシャツ・セーター・カーディガン等です。アウターウェア（上着）は風を通さないものを選ぶと効果的です。制服でいうとブレザーになります。登下校時はもっと寒いと思うのでブレザーの上から防寒具を着用すると良いでしょう。まだまだ寒い日が続きます。上手に重ね着をしながら冬をのりきりましょう。



## \* \* \* 冬の運動 注意点 \* \* \*

冬の運動で忘れてはいけないことは「寒さで体（筋肉や関節等）が硬くなっている」「血管も硬くなり心臓に負担がかかる」ということです。

### ▶ ウォーミングアップ

普段より時間をかけ、関節を大きく動かす動的ストレッチ（ダイナミックストレッチ）や軽いジョギングで筋肉をしっかり温める。ちなみに「ラジオ体操」もダイナミックストレッチとしてお勧め。筋肉や関節をほぐして柔軟にすることで怪我の予防と運動パフォーマンスの向上が期待できる。また、体温の上昇や循環機能の向上、脳の活性、運動に対する精神的な準備が整うなどの効果も。激しい運動を突然始めるのは×！

### ▶ 服装

体操服・ジャージの重ね着で体温調節できるようにしておき、汗をかいたら脱げるように準備しておく。  
(防寒グッズで手足や首元など末端の冷えを防ぐのも重要)

### ▶ 水分補給

汗をかきにくく喉の渴きも感じにくいが夏と同じくらい水分は失われる。こまめな水分補給を忘れずに。

### ▶ ペース配分

寒いと体が硬いので、無理せず段階的にペースや強度を上げていく。



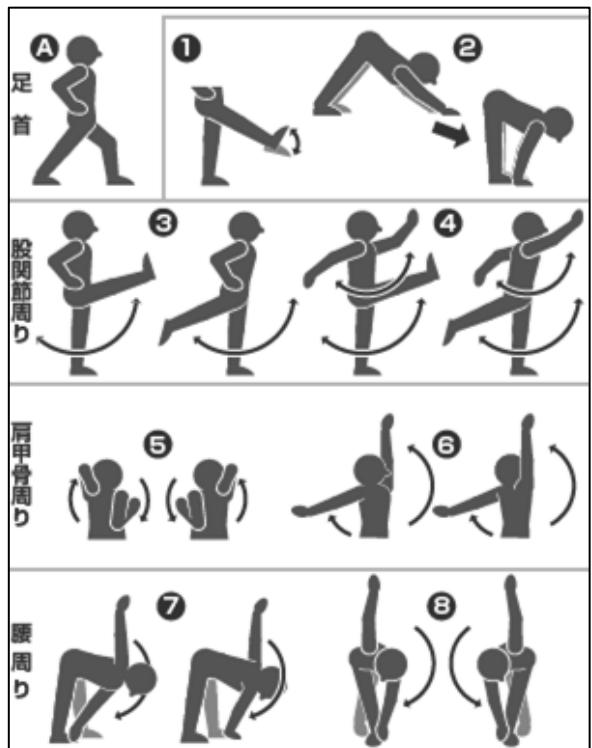
### ▶ 汗対策

冬は夏ほど汗をかかないと思われがちですが、運動でかいた汗はそのまま放置すると、体が冷えたり、ニオイが発生したりする原因にもなる。機能性インナーと適切な汗拭きを忘れずに。（できれば着替えを準備。）汗拭きタオルを準備しておこう。ふだんからハンドタオルやハンカチを携帯するようにしておくといざという時に役にたつよ。

### ▶ クーリングダウン

運動後は筋肉が収縮し筋温もあがっている状態なので、それを伸ばして静めるための静的ストレッチ（スタティックストレッチ）が有効。反動は付けずにゆっくり伸ばせるとここまで伸ばすのがコツ。20秒～30秒かけてゆっくり伸ばすこと。筋肉の柔軟性を高め関節の可動域を広げる効果がある。また、呼吸を整えたり、メンタル面でのリラックス効果もあることから心身ともにコンディションを作ったりというメリットがある。全身ストレッチすることで血流が良くなり身体の回復力が高まる。

### < ダイナミックストレッチの例 >



### < スタティックストレッチ >

