



令和4年（2022年度）1月

豊中市立刀根山小学校

保健室

マラソンの練習がはじまりましたね。みなさん元気よく走っています。運動は健康な生活に欠かせません。寒い日が続きますが、少しずつ体をならしながら走りましょう。運動をすることで、風邪をやっつけてくれる免疫細胞たちが活発になって風邪をひきにくくしてくれますよ。（準備運動も念入りに）



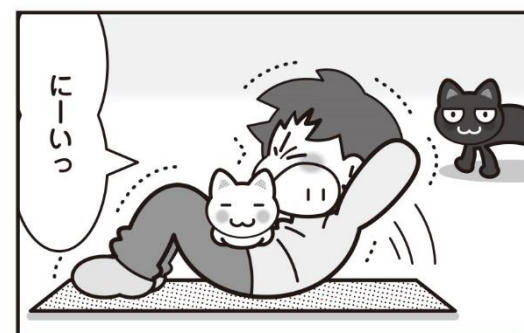
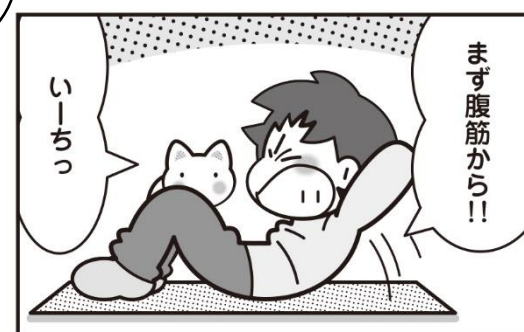
冬こそしっかり水分補給



ふゆはかんそうでおはだはかさかさ。体の中からうるおいをわすれずに。

トレーニングのお手伝い

K・Shinbo



しせいをただしくしよう！



さむくてついせなかを丸めたり、タブレットを見るとせなかが丸くなったりしていませんか？せなかをピンとまっすぐにして、深呼吸すると・・・あら、ふしぎ。体のすみずみまで酸素がいきわたり、おなかやせなかの筋肉トレーニング。おまけに、しせいのいい人はカッコよくみえるね！

背中をまっすぐに
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

強い力士もカゼには勝てなかった！



江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない“無敵の横綱”谷風というおす

もうさんがいました。
「土俵上でワシを倒すことはできない。倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが...江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。
令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかり続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」。体調でおかしいなと思うことがあれば、ゆっくり休んでくださいね。

