

もうすぐで夏休みですね。みなさんは、どのような夏休みを過ごす予定ですか？3年生にとって部活動に入っている人は最後の大会ですね。これまでの活動でつけた力を存分に発揮して、悔いの残らない大会にしてください！部活動に入っていない人は、夏休みでもしっかりと運動する習慣をつけるようにしましょう！

健康にかかわる7つの生活習慣

適正な睡眠(7~8時間)



朝食の摂取



間食をさける



適正体重の維持



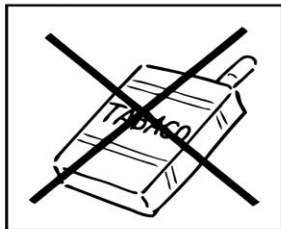
規則的な運動の実行



過度な飲酒(20歳以上)



禁煙(20歳以上)

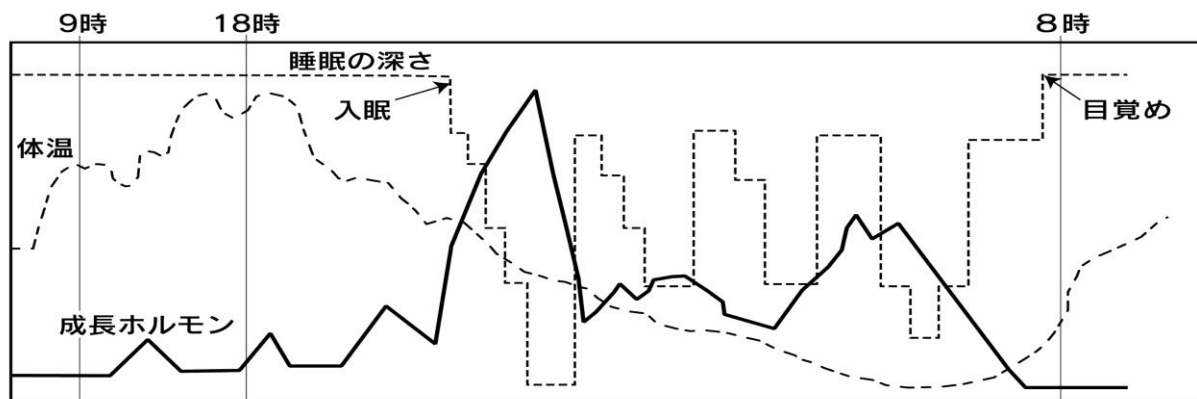


アメリカの研究者が実際に行った調査では、ここにあげた7つのことから実践している人々ほど、死亡率が低いことがわかっています。

睡眠の重要性

睡眠は疲労回復、特に休みなく働く脳を休ませるために欠かせないものです。個人差はあるものの、通常7~8時間は必要とされています。

このほか睡眠は体温の1日の変動やホルモンの分泌とも深くかかわっています。本来ヒトは最低体温後に目覚め、最高体温後に眠るというサイクルを持っています。また、体を成長させる成長ホルモンの分泌は入眠直後が最も多くなります。夜ふかしなどで睡眠不足になったり、不規則な睡眠をとっていると、これらのリズムが乱れ、身体や精神に変調をきたします。



スポーツのけがや故障を予防するための5か条

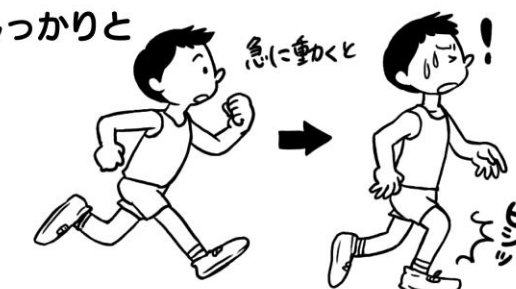
①体を休めよう

へとへとに疲れている状態で運動を続けていたり、毎日運動して体を使い過ぎたりするとけがをしやすくなります。途中に休みを入れ、運動をしない日を作って体を休めることも大切です。



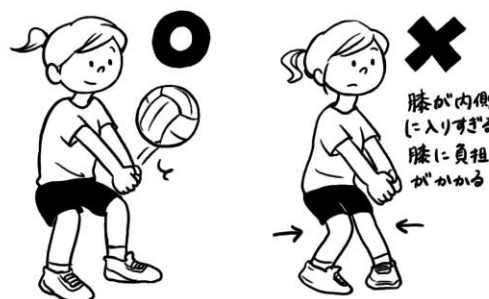
②ウォームアップ・クールダウンをしっかりと

いきなり激しく体を動かしたり、急に運動を止めたりすると、体に大きな負担がかかります。ウォームアップ→運動→クールダウンを1つの流れとして行うようにしましょう。



③上手な体の使い方を身につけよう

自分のフォームや動き方をチェックして、体に負担をかけない動きを身につけることができるようにしましょう。



④バランスよく運動しよう

1つのスポーツだけを長く続けたり、同じ向きの動きばかり続けたりすると、体の一部に負担がかかってけがや故障の原因になります。全身をバランスよく使うようにしましょう。



⑤自分の体をチェックしよう

けがや故障を防ぐためには、自分の体の変化に早めに気づくことも大切です。変わったところはないか、ときどき自分でチェックしてみるようにしましょう。

