

HANASAKI

令和2年10月16日(金)
渋谷区立 笹塚中学校
3年1組学級通信 第39号
発行者：久保 倫道
題名：小比賀 りり

寒暖差疲労を知る

季節の変わり目に原因不明の体調不良が続く…こんな症状は、**寒暖差疲労**が原因かもしれません。寒暖差疲労とは、大きな気温の変化（特に7℃以上）の変化に体がついていけない状態です。気温が大きく変化すると、体温を維持するために頑張ってくれるのが“**自律神経**”ですが、エネルギーを浪費し、疲労が体に蓄積してしまうのです。そこで、体に疲労をためないための対策を紹介しますので、本番を控えた来週に、ぜひ実践してみてください！

① 体に感じる温度差はなるべく小さくする。

エアコンなどで空調を一定に保つことも大切ですが、学校での集団生活においては、衣服などの着脱で体温調節をするようにしましょう。

② バランスの取れた食生活を心掛ける

エネルギー源や体のもとになる炭水化物やタンパク質、そして疲労回復効果のあるビタミンBを積極的に摂取しましょう。好き嫌いせず、何でも感謝していただくことです。

③ 良質な睡眠をとる

自律神経には、心身を活動モードにする“**交感神経**”とリラックスモードにする“**副交感神経**”があり、互いにバランスを取りながら健康状態を維持しています。睡眠をしっかりとることは副交感神経を優位にさせ、疲労から回復させるのに有効です。“副交感神経”という言葉が出てくると、栗原先生を思い出すなあ…。

④ お風呂にゆっくり浸かる

シャワーで済ませるのではなく、入浴はぬるめの湯船に浸かることで全身の血行が良くなり、体に蓄積された疲労物質を取り除くとされています。長時間の入浴や熱いお風呂は逆効果なので気を付けましょう。



これらの方法は、受験勉強の追い込みをするときにも有効な手段になるので覚えておきたいところです。私もこの通信に書くだけでなく、1つでも実践していかないとなあ…。

今週の特別時間割り(19日~23日)

24日はいよいよ運動会本番！！天気も心配ですが、本番を全員が元気な姿で挑めるよう、ケガや病気、そしてコロナウィルス感染にも細心の注意を払って過ごしていきましょう！

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
1時間目	学活	学年練習	予行練習 雨天時は 通常授業	国語	数学
2時間目	美術	学年練習		英語	社会
3時間目	国語	音楽		学年練習	家庭科
4時間目	学年練習	英語		数学	理科
5時間目	合同練習	国語	道徳	理科	準備
6時間目	全体練習	社会		全体練習	