

# ほけんがより 2月

H31.2.1  
志都美小

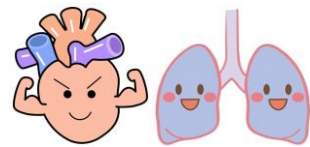
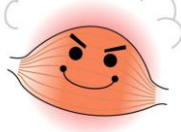
## 運動するとこんなにいいことが!

運動すると…

体温が上がる

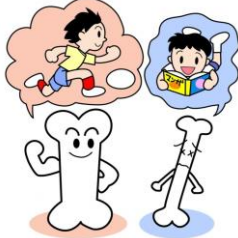
病気に負けない力がつく

筋肉がほかほか  
あたたまって



心臓や肺がじょうぶになる

骨は使えば使うほど強くなる

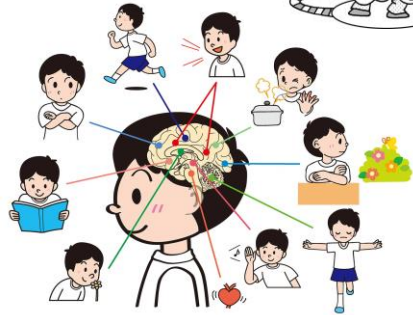


走ったり跳んだりして骨に力が加わると、その力に耐えられるように、骨は厚みを増してより強くなります。骨の中身＝骨密度が増えるのは、20歳までの間です。成長期の今、できるだけ丈夫な骨にしておくことが、この先の長い人生を元気に過ごすことにつながります。



脳が発達する

脳では見たり聞いたり感じたり考えたりしていますが、それぞれ働く分野がちがいます。運動することで、それぞれの分野がつながりやすくなります。そうして脳はさらに発達していきます。



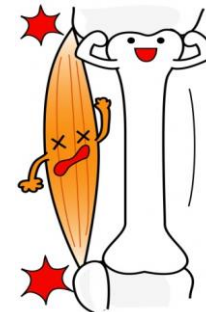
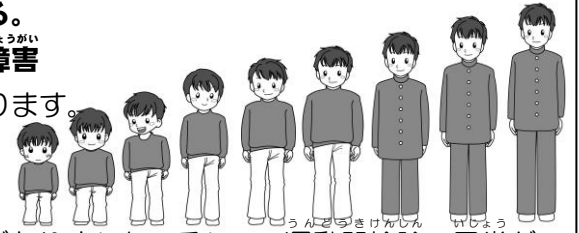
心がおだやかに

お日様の下で運動すると、心の元気ホルモン「セロトニン」がストレスをとり除き、心を健康にしてくれます。



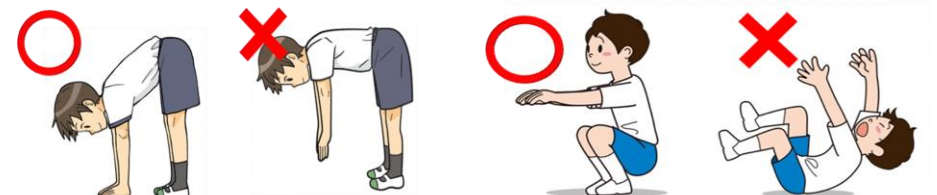
## 運動をしすぎると、体がかたくなる!?

ある大学の研究論文に、スポーツ選手の柔軟性は、小学校高学年において低下の割合が最も高く、成長スパートの開始時期と一致している。成長期の骨・関節の痛み、柔軟性の低下、運動器障害の割合は、運動をしている人で割合が高い。とあります。実際に、志都美小の5・6年生で長座体前屈やしゃがみこみを調べたところ、運動をしている人たちの方が、柔軟性が低くしゃがみこみに課題がありました。そして、運動器検診で異常が見つかった人も、運動をしている人に多かったです。



みなさんは今、身長が伸びていますね。さらに急激に身長が伸びる時期がきます。それは「成長スパート」とよばれ、開始年齢は女子では11歳、男子では13歳頃が多いといわれています。(個人差が大きい)骨が急に伸びると筋肉も伸ばされ緊張します。筋肉が緊張した状態で、運動し過ぎたり、同じ運動を繰り返したりすると、体全体の柔軟性が低くなり、前屈して床に手がつかない、しゃがみこみができない状態になります。

スポーツ障害をおこしやすい体は…



柔軟性が低い状態で運動をすると、体全身を使わず一部分だけに無理な力がかかり、膝や肩、腕などを傷めます。このように運動が原因で運動器に異常が起こることを、スポーツ障害といって小学高学年から増えてきます。成長期に選手としてがんばった人たちの中には、痛み止めの薬が手放せなかったり手術をしたり、スポーツ障害に苦しむ人も少なくはありません。

## 今回の学校保健委員会はイイヨ!

今回、講師に奈良教育大学の笠次良嗣教授をお迎えします。先生は大学で教鞭を執り整形外科医として臨床にも携わる傍ら、トライアスロンなど団体選手団のチームに携わり、マラソンや野球、ラグビーなど数多くのジュニア選手に接してこられています。奈良野球少年を守る会や奈良マラソンなど、奈良県のスポーツ推進にもご尽力もされ、他府県から講師依頼があるほど幅広くご活躍されています。



先生は気さくなお人柄で、わかりやすく楽しくお話をされます。幼児小児期における遊びや運動の研究もされているので、どなたにも有意義なひと時になるかと思えます。しかし、ご多忙な先生と日程が合わず、保護者の方には学校行事の重なりでご迷惑おかけしております。席に余裕がございますので、ご都合がつけばどなたでも是非ご参加ください。参加される場合は、学校までご連絡ください。よろしくお祈りします。

平成 31 年 2 月 12 日 (火) 14:00~16:10 志都美小学校 (お子さんのお預かりできます)