

ほけんだより 11月

本庄高校定時制
保健室
2019. 11. 1

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

体も心もリフレッシュ!

ストレッチングをしよう

ストレッチングには、スポーツによるけがを防ぐだけでなく、筋肉をほぐして血行を良くする効果を持つものもあります。普段の生活の中でうまく取り入れ、体だけでなく気分もリフレッシュしましょう!

ストレッチングの種類

2種類あるよ!

○静的ストレッチング○

体を静止させ、反動を使わずに30～40秒間ずつ無理のない程度に筋肉を伸ばします。



筋肉をほぐしてリラックスさせるため、主に運動後のクールダウンに効果的です。

また、筋肉を伸ばすことは血液やリンパの流れを活発にして疲れをとってくれます。勉強やバイトの合間に取り入れるとリフレッシュできて良いかもしれませんね。

ポイント

- 深呼吸をしながら
- 筋肉を意識する
- お風呂上がりに

●動的ストレッチング●

ラジオ体操などのように、勢いを付けていろいろな方向に腕や足などを動かす動作を4～10回ずつ行います。まずは小さな動きから行い、だんだんと大きく動かしていきましょう。



動的ストレッチングは筋肉だけでなく、伸張反射にも働きかけるため、筋肉を次の動きへと備えさせることができるようになります。そのため、スポーツのスキルを高めたり、ケガの防止になります。

関節の周りについている筋肉の動きをなめらかにし、関節の動きを良くするため、主に運動前のウォームアップに効果的です。