

保健だより 9月

令和 7 年 9 月 3 日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰

さあ、新校舎で NEW ステージを！

猛暑の夏休みでしたが、充実した毎日過ごすことはできましたか？

もうしばらく、暑さは続きます。暑さ対策と学校モードへの生活リズムの切り替えをしっかりと、行事が盛りだくさんの 2 学期に備えましょう。

新保健室は 1 階の端にあります。保健室利用の際には、『利用カード』をお忘れなく！持って来ない人は、再度教室にもらいに行くことになりますよー！

2 学期がスタートしたのに、

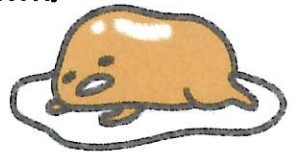
やる気が出ない

やりたい気持ちがあるのにモチベーションが上がらない

すぐに飽きてしまう

どうしてもくじけてしまう

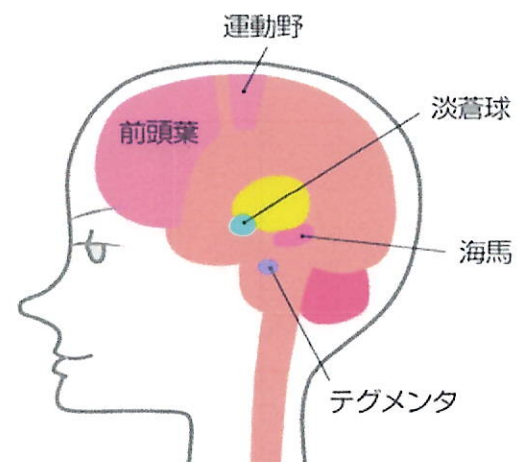
こんなの自分だけ？と悩んでいる人はいませんか？



やる気になっているときは脳のどこが働いているのでしょうか？

答えは、「^{たんそうきゅう}淡蒼球」です。脳の中には『^{たんそうきゅう}淡蒼球』という、青色をしている部分があります。『のうだま』とも呼ばれています。働きは純粋に体を動かすための脳部位です。『のうだま』は常に活動していますが、レベルは上がったたり下がったりします。上がればやる気になるし、下がればやる気が落ちます。この『のうだま』と連動するスイッチは、自分で入れることができます。このスイッチを一つでも入れることができれば『のうだま』は、つられて動き出します。すると、やる気が出てくるのです。

早速このやる気スイッチを ON にしてみましょう。



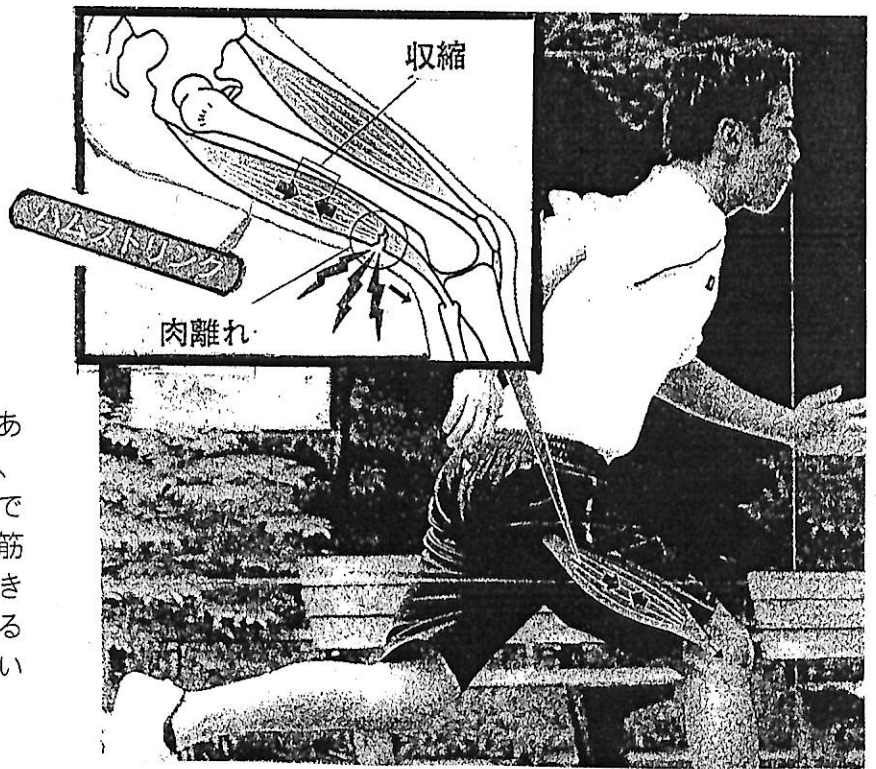
やる気の源『のうだま』を活性化させる 4 つのスイッチ

- ① 体を動かす→→→ 脳の運動野からスイッチが入る
笑顔をつくっていれば楽しい気持ちになってくる。
体の表現に脳はつられます
- ② いつもと違うことをする→→→ 脳の海馬からスイッチが入る
脳はすぐにマンネリ化します。勉強場所を替えたり、勉強の時間を替えたりして、いつもと違うことをすると海馬が刺激されます。
- ③ ごほうびを与える→→→ 脳のテグメンタからスイッチが入る
ごほうびは目に見えるものでもいいし、自分で決めた目標を達成するという目に見えないごほうびでもいい刺激になります。
- ④ なりきる→→→ 脳の前頭葉からスイッチが入る
強い思いや、思い込みによって無意識に体が目標をかなえようと始動します。反応してうまくいくといいイメージを持つと、本当に叶うことがあります。

肉離れとは

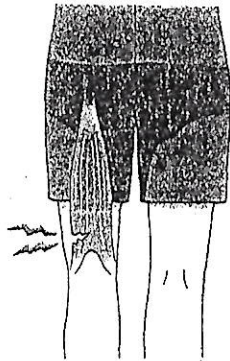
肉離れは、ダッシュやジャンプなどの急な動きをする際に、収縮しようとする筋肉が、逆側に伸ばされることで起こるけがです。筋肉の繊維が切れるために激痛や、腫れ・内出血が起こります。原因は、筋肉疲労の蓄積やウォーミングアップ不足といわれています。

肉離れとよく似たけがで、こむら返りがあります。一般に足がつるといわれる現象で、ふくらはぎを中心に起こる筋肉のけいれんです。こむら返りは、筋肉が過剰に収縮して筋肉全体に激痛が起こり、力を抜くことができません。原因は様々ですが、脱水症状によるミネラル不足や筋肉の疲労によるとされています。

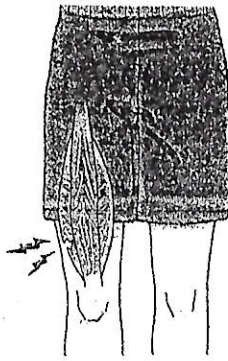


肉離れが起こりやすい部位

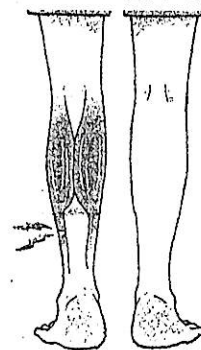
ハムストリング
(太もも裏の筋肉)



大腿四頭筋
(太もも表の筋肉)



下腿三頭筋
(ふくらはぎ筋肉)

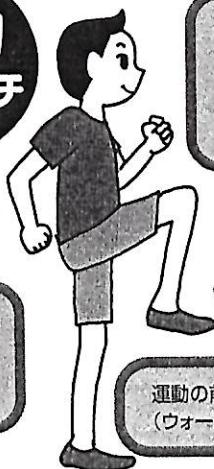


ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

運動の前に行うとよい
(ウォーミングアップとして)

静的ストレッチ

反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする



運動の後に行うとよい(クールダウンとして)