

「みんなの健康プロジェクト ～心も体もチャレンジアップNEXT～」

4組 新聞(まとめ)

休息新聞

？みんなの健康プロジェクト

3月発行

＜ 調べたき、かけ ＞

- ・ たまにストレッチをするから、つがれに交かくストレッチと口と火なものが突如たくなつたからです。
- ・ さい近睡眠がなかなかとれていながらなので睡眠について学びました。
- ・ 前からストレッチをしないと悪いと聞いていたので気にいって言用やたのかまがけてです。
- ・ 自分も心がつかれた感じが、きょうみがあったからです。
- ・ 自分自身読書が、休息につながると気がつきました。

運動をしたあとのストレッチが一番大事!?

みなさんは、運動をしたあと何をしていますか？

筋トレは後が大切!
筋力が成長するのは筋繊維が壊れてから回復してからです。回復には十分な休息が必要です。

ストレッチ
運動後は筋肉が短縮し、硬くなるのを防ぐためにストレッチをしましょう。ストレッチは、筋肉を伸ばし、柔軟性を高める効果があります。

みんさん、運動したあとストレッチしてみよう



睡眠は一日にベストはない!?

人は、一日に毎日何時間眠れば良いのか？ 実はその絶対的な基準はありません。睡眠は体質や性別、年齢など個人的な要因に影響されるためです。睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分と、睡眠時間にこだわらなくて良いというのが専門家の見解です。夜間の睡眠時間は10歳までは、8～9時間、15歳で8時間といわれているそうです。

疲労回復にいいストレッチについて

運動の後にストレッチ
特に30分ほど太ももの裏の筋肉を伸ばすことが大切

＜ストレッチ方法＞
足の裏を合わせて引き上げ、前に「手で支え、は」筋を伸ばす。
片方の足は曲げたまま上体をたおす。「片方のうでも後頭部に曲げて、うでを引は付ける(20秒)」
＜ストレッチが「疲労」回復にいい理由＞
縮んだ筋をゆくり伸ばすことで血流を良くし、酸素および栄養が筋の間々まで行き渡るため、疲労回復に良い。筋力が低下すると壊れやすくなる。



読書はメリットだらけ!?



読書の平均量は0冊から1冊までで、2冊以上は3冊未満、4冊以上は5冊未満、5冊以上は10冊未満、10冊以上は20冊未満です。
 読書はメリットが非常に多く、脳の活性化により、記憶力や集中力が強化されるだけでなく、ストレスを軽減し、リラックス効果をもたらします。また、読書は人とのつながりを感じることができ、孤独感を和らげることができます。さらに、読書は知識を身につけることができ、自己啓発にも役立ちます。読書は、心と体を健康に保つための素晴らしい習慣です。毎日10分でも読書をするだけで、脳は活性化し、心は落ち着きます。読書は、人生を豊かにするための素晴らしい習慣です。ぜひ、読書を始めましょう。



心がつかれてる人注意!! これをやると休憩スタート

♥ → 無心(禁中)になることを見つける ② 体をほぐす。
 えもえもいのかれをためまないために ① 何ごともしんぞかかえず人にきよ ② たまにはやすむ ③ じょうやなごころをゆるせんする ④

<ふりがえり>

- 疲労回復にストレッチの方法について 言葉へ、知れて良かったです。
- 人に睡眠のベストがないことを知れてよかったです。
- 運動後のストレッチが一番大事というのを知ることができて良かったです。
- 心の休む方法が知れてよかったです。
- 読書のメリットが知れてよかったです。

調べたき、かけ

体にいい食べ物が気になっ、たからです。
 どの栄養と一緒によれば効率がいいのかが気になっ、たからです。
 体に悪いものを知って健康に過ごしたいからです。
 カルシウムの食べ物をよく食べるからです。

食事の栄養や効果についてもっと調べて生活に活かしたいからです

まい!!? 医師が言っていた?! 日本人が主食としている〇〇は体に悪い!?

みんながいつも食べている〇〇は体に悪い?!

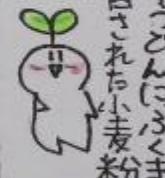
みんながいつも食べているのはなんですか? 米ですか?

諸説ありますが米は、
 精白されてない茶色い炭水化物が健康によいのです。
 ですが、白米など精白された白い炭水化物は血糖値を上昇させ、やがて糖尿病を引き起こす可能性がありま
 す。またパンやうどんにふくまれている精白された小麦粉も同じです。

いあせも

その対処方法はありますか?

別に白米を食ってはいけな
 いところあげてはあげません
 ないのでこれからは米をい
 たり白米のせし、量を減
 らし、パンやうどんを減らす
 めします。



これも食べれば健康!? 体にいい食べ物をしょうか!!

体にいい食べ物ランキング

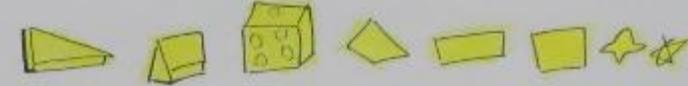
- 1位 納豆
- 2位 ヨーグルト
- 3位 ブロッコリー
- 4位 豆乳、ホウレンソウ類
- 5位 卵

体にいい食べ物はいくらも食べ物を食べてますよね?
 その中でも体にいい食べ物と体に悪い食べ物もあり
 ます。他にもあげた
 まつているときもあ
 ります。そういう時に
 果物はリラックスでき
 る効果があります!
 体にいい食べ物とは
 ですよ! なんと納豆は
 たんぱく質、脂質、炭水化物
 ビタミン、ミネラル全
 て揃っています。みんなも
 好きですよね!
 必ず、まら
 な食べ物も
 口はちやう
 ぞんしてま
 う





カルシウムの効果



カルシウムは骨を構成する重要な成分です。体内に入ると腸で吸収され、血液中に入ります。血液がカルシウムを骨まで運ぶことによって、骨にカルシウムが蓄積され丈夫になるのです。不足して血液中のカルシウム濃度が低下すると、骨に蓄えられていたカルシウムが血液中に溶け出して濃度を調節しようとする「骨吸収」が

起こります。

よく耳にはするけど、ビタミンの効果って？

<ビタミンの種類>

「ビタミンA」目や粘膜を丈夫に！
視力を正常に保ち、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。

(うなぎ、かぼち、モロヘイヤ、アスパラガス、納豆)

「ビタミンB」疲れやすい人はとろう！
炭水化物をエネルギーに変えるビタミンで、脳の働きを助けるにはビタミンBが必要です。

(豚とし肉、玄米ごはん、そば、ライ麦パン)

「ビタミンC」若さを保つ抗酸化成分
体の老化や生活習慣を防ぐのに役立つと考えられ、骨の主要な成分であるコラーゲンの生成も促進します。

他にもありますからついでに書きました！

(菜の花、ブロッコリー、オレンジ、柿、レモン)

健康番組で紹介される栄養の効果とは？

たんぱく質... 筋肉などの材料になたり、ホルモンや免疫に関係する物質になる。

脂質... ホルモンや細胞膜などを構成したり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける。

炭水化物... 体内で分解されてできたブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー。ビタミンBと摂ると効率よくエネルギーになる。

鉄... 体のあちこちに酸素をばらまき、ビタミンCと摂ると吸収を助ける。

カリウム... 主に筋肉や神経の動きを調節する。不足→血圧が高くなるなど。

食物繊維... 消化・吸収した後に大腸まで送る良成分。整腸効果や血糖値上昇の抑制など多くの効果。

亜鉛... 味覚を保つ働き。皮膚などの健康維持を助ける。

亜鉛... 細胞膜の透過性を調節し、細胞内外の水分や物質の交換をコントロールする。

でも悪くなてまいます。状態が悪くなりまます。逆に効きまます。あまり栄養が不足すると健康

ふりかえり

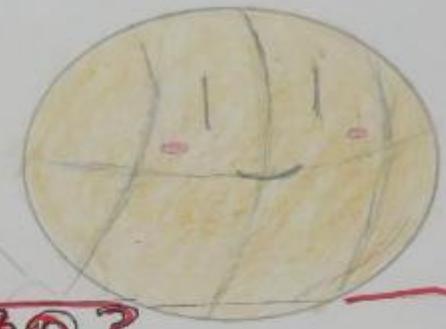
どの栄養と一緒にとれば効率よく栄養を摂れるかが分かりました。

体にいい食べ物を調べて、細心の成分がすごい事が分かりました。

いつも食べている牛乳が体に悪いなんて初めて知りました。このことを生かして、精白乳に米びとめせし牛乳を飲みたいです。

カルシウムの効果についてよく知れました。知らない効果をたくさん知りました。どのものにもそのおよが入っていることを知ってよかったです。

日別運動時間 目安って ①
 運動のし過ぎを防ぐために調べてみました!!
 運動時間はどのくらいが良いの?
 1日以上は、1日1時間を目安です。そして運動とはやりすぎると、体が思うようにうごかなくなったり、うらく感じられやすくなります。そして、すいみんしょうがいや、食の低下や集中力の低下など色々あります。なので運動のやりすぎは注意です!!
 目安は1時間といいましたか。「案に行える〜思かはすみやヤキツイ」ちょっといいといわれています。すると、生活習慣の予防や有酸素運動により、心肺機能が高まり他にもいろいろにいい効果があります。



運動新聞

2月22日

ラジオ体操、て意味あるの?

ラジオ体操、よくしている人がいるけど、実際意味あるの? と思ったので調べてみました。
 ①ラジオ体操の意味
 もともとラジオ体操は国民の体力を向上するために始まったそうです。
 現在は毎朝6時半に放送することで夏休みや子どもたちの生活のリズムをくずさないためでもあります。
 ウォーミングアップとしてするのも良いそうです。いいねいにか言と汗かくぐらいの効果になるそうです。だからラジオ体操には健康のための効果があります。
 ちなみに夏休みにラジオ体操をしようと思いました。

ストレス発散について

- なぜ運動は、ストレス発散になるのか。
 - なぜなら運動することで交感神経が優位である時間が長くなりポジティブになりやすいということがわかっています。
 - うんどうでストレス発散する(まうまう)。
 - ①こまめにストレッチ
 - ②そいでランニング
 - ③すぐお風呂
- そうしたらストレス発散できます。



すぐに気軽にできる運動

- ・レッグレイズ(あお向けになって足をはさんでからあげて、さげる)
 - 1. あげて、さげる
 - 2. これをくり返す
 - 地面につけない
- ・トランクキープ、バックキック(ゆかにつまさきとひざをつけてそれをキープ)
- ・タオル縄、びく(タオルをぐるぐる回す)
 - タオルをぐるぐる回す
 - ぐるぐる回す
 - ふつうに縄をひくをする

家でできる!



ふゆかた

調べてみると色々なことが分かって面白かったです。

言周へた事を生かしてこれからは、と楽しく運動したいです。

これからも健康でいるために調べたことを使っていきたいと思います。

ぼくもこのほうほうでやってみたいと思います。





コロナウイルス予防になる食べ物は何？

毎食・主食・主菜・副菜をそろえて食べる事が大切です!!

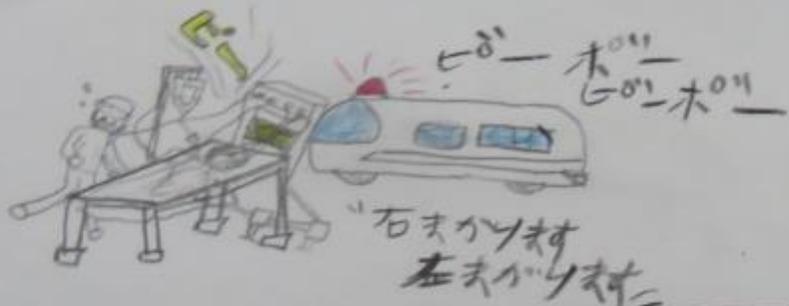
たとえば...

ラーメン、パン、納豆、刺身、サラダ、トマト、野菜みそ汁などです。果物、乳製品なども忘れずに食べましょう!!

朝食は必ず食べましょう。

外食は単品料理より定食を選びましょう。

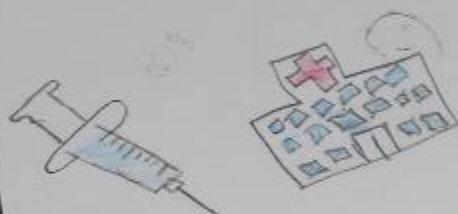
できる事から人ばりしましょう。



インフルエンザの予防と対処

インフルエンザの予防の全て!!
インフルエンザの予防方法は、かなり簡単で、手洗い、マスク、十分な休養、人混みを避けるなどがあります。

もしインフルエンザにかかったら、まず、咳や鼻水が出るまで、外出を控える。また、咳や鼻水が出たら、マスクを着用し、咳やくしゃみをするときは、ティッシュや肘の内側など、手で顔を隠す。手洗いは、流水で30秒以上洗う。アルコール消毒も効果的。これら対策は、必ず行いましょう!!



永りかえり

コロナの予防になる食べ物も知られてはいますが、オミクロン株に付きましては、知られておらず、コロナウイルスに近づきやすい理由を知られておらず、インフルエンザの対策は、おこなうべきです。

感染しても、全然無症状な病気!? コロナウイルス

新型コロナウイルスは、多くの場合、軽症です。一方、一部の患者さんは、肺が急速に悪化します。中国の報告では、500人に1人ぐらいは亡くなっています。みなさんも、コロナウイルスにかからないように、手洗いやうがいをして、マスクをしましょう。



てあらいをするとどれくらいひびうきになりに
くくなるのか。

• せっけんを30秒間洗うときんが約1000こになります。
でもせっけんをしないときんが約10万こ以上いるので手を
洗いましょう。
なので手を洗うと病気になりにくくなります。

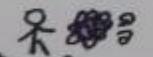


調べたき、かけ

- 今コロナがはやってるからです。
- かんぱにできる予防がいろいろあるからです。
- せっけん 色々な病気がはやってるからかんせん
しないでほしいからです。
- 感染をふせぐためにできる感染予防を調べたからです。
- かんぱんによぼうできこかんせんとをさける。
- みんなが感染に負けない本を作ってほしいとが言調べました。



食べ物でかぜを予防!



なんと食べ物でかぜを予防できるのです! 普段の食事は緑黄色野菜
をのこ、ヨーグルト、魚、卵などがあつきます。これらの食事は免疫力を高めてくれるのです!
それから飲むお茶も緑茶、ユア、赤茶などがあるのです。このお茶の食事はかぜを予防し
ます! それからこれは食べ物以外には飲むお茶です!



効果的な手の洗い方

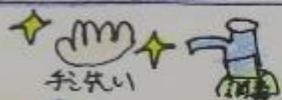
- ① 手をぬらす。
- ② せっけんを泡立てる。
- ③ 手のひらをこすりあわせる
- ④ 手のひらと手のひらでこすりあわせる
- ⑤ つめを手のひらでこすりあわせる
- ⑥ 指の指先をこすりあわせる
- ⑦ おけいびをにぎってこすりあわせる
- ⑧ 手首をこすりあわせる
- ⑨ 30秒以上洗いましょう。



ウイルスを減らし感染予防をしましょう

1

ウイルスを含む飛沫が口、鼻や眼などの粘膜に触れること、または、ウイルスがついた手指で口、鼻や眼の粘膜に触れること起こります。



免疫力が下がる食べ物、飲み物

免疫力が下がる食べ物は、ポテトチップス、ファストフードなどがあります。
免疫力が下がる飲み物は、コーラ、サイダーなどで砂糖がい、ばい入、ている飲み物が免疫力が下がります。

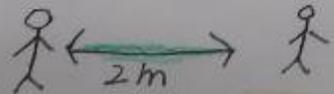
ふりがえり

- 知書いた新聞を生活に生かしたいです。
- 病気になるないようにいかしていきたくて。
- ちろんと手を洗い消毒を生かしていきたくて。
- 病気になるようにたいさくをしたいです。
- 感染リスクを減らすために、手洗いと消毒して人混みを避けることを意識して生活したいです。
- かえりしてはわらないようにてあらいをいしきして生活したいです。

感染症に負けない体づくり

1 感染リスクを減らすためには、「手洗い」と「消毒」そして「人混みを避ける」ことが重要です。

2 マスクは自分の感染を防ぐというより相手を感染させないための予防手段です。



1日のふだんの食事の量は？

ふだんの食事の量でよくい
 ちうとい食事の量、食べ物の
 種類は性別、身長、年
 ちがいます。ふつうの大人
 の人の平均は2200
 クロリーです。この量で
 て食べ物の種類は1日に
 こはん 4はい
 ・肉魚、たまご大豆 3回
 ・牛乳、乳せい品 1本
 ・野菜、そのこい、海藻
 ち回
 ・果物
 こまくらい食べます。
 バランスのよい食事
 の量、種類は性別、身長、年
 ちによりちがいますが、
 この量はするこで、バラ
 ンスのよい食事になります。

ふりがえり

わたしは「1日の食べる牛乳の目安」をしらべてこのおな目安をいししようと思いま
 した。

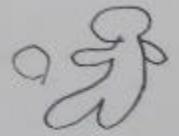
1日に何をどれだけ食べればいいかを調べて、本質にその食べ物にし
 たいと思ひました。

どやまなごき調 べていろいろのこが分り、ちうい栄養のこが分りました。次はか
 せきいけた時に食べたいのこをしらべたいです。
 たくさん食べ物の種類があるので、文カ果により分けて食べたいです。料理にどのよ
 うな食材が入っているのこを調べてみたいです。
 ぬほこんがり調べたこをこれから
 かつようしようと思ひます。

食べ物の知識

体のちようしを整理

- 🍅 夏はトマトやきゅうりなどを食べると体が、涼こしやすくなる。
- 🍌 炭水化物は実はそこまでとらない
- 🌸 一年で花が味と枯れるのが野菜で枯れないのが果実
- 🐟 肉はヒシヤレバー、魚はタラカが低カロリー
- 🥚 卵は新鮮だと卵黄が指でつかめる



しらべたきっかけ

- なんとなくでよく月経不順がひどくなるのでしらべました。
- 朝ランニングしている人を見かけて、とんな良い事があるのたろうと思い、ききました。
- うんというするとなにがいいのかとしらべたら、ほねが丈夫になるってかいてあったから。
- さいきんきんにくつになてなせになるのがきになったから。

運動するとほねが丈夫になる

①運動するとほねに力が加わりこの力がほねをつくる糸の働きを活発にしてほねを丈夫にします。ほねはほねがまたえられるとつくられます。ほねは、うんどうでたんをかけないとうんどうにたんはならないそうです。



心と体の健康プロジェクト

運動新聞

3月発行

なぜ脇腹が痛くなったのか

右の脇腹が痛いのは、肝臓が揺られて、横隔膜が引、はられるから。左の脇腹が痛いのは、心臓が全身に血液を送ろうとするから、お腹の上部または下部が痛いと消化不良やお腹がゆるいなど。走っていると心臓がお腹が痛くなる。月経不順を伸ばすといいそうです。

なぜ筋肉痛がおこるのか？

久しぶりに運動すると人ははげしくなる。はげしいスポーツを行ったりするとおこりまよつかない倦怠感を感じることがあります。これも筋肉痛がおこる原因の一つです。



朝ランニングをすると、どんな良い事がある？

毎一日のはじめに行うので、習慣化がしやすく、スケジュールが乱れません。

〈きょうりや時間、食事は？〉

運動効果を出したい人には、1回あたり
30分~60分がおすすめです！

できるだけ30分以内に、バランスの良い朝食をとりましょう。
ランニングには、持系売することが大切です。

朝の習慣にランニングをプラスして、すっきりした一日を過ごしましょう！

夜にねつけない
人にもおすすめ！



ふりかえり
① いろいろなことをしれてよかったです。
② ランニングの良い所を知れて良かったです。
③ うんどうの良い所を知れて良かったです。
④ さんにくっのけんいんが知れてよかったです。

