



# 白馬童子

糸魚川市立糸魚川小学校

学校だより 第6号

令和6年10月25日

TEL:025-552-0042 FAX:025-552-1304 E-mail:itosyo@itoigawa.ed.jp

(HP)<https://www.itoigawa.ed.jp/itosyo/>(携帯)<http://itoigawa.ed.jp/itosyo/otayori/i/>

## 実りの秋にむけた、温活のすすめ (10月11日 全校集会校長講話から)

校長 富永 浩文

過ごしやすい10月となりました。運動の秋、学問の秋に加えて、文化祭、音楽発表の芸術の秋を迎えます。目標をつなぎ、心をつないで、素晴らしい実りの秋にしましょう。

さて、「〇〇活」という言葉がよく遣われています。学生の就職活動は就活、「推し」の追っかけは推し活、ポイントをこまめにためることはポイ活

です。皆さんは、今熱心に音楽活動に取り組んでいますね。音楽活動を略すと音活です。19日のわかばコンサートに向け、音活をがんばってください。力を発揮するためには、心と体の元気が大切です。体内から温かいエネルギーがわいてくるような生活を心がけましょう。

今日は別の「おん活」、「温活」の話をします。温活とは、普通にしているときの体温、平熱を少し上げることです。私たちの体温は、生活習慣の変化で、昔に比べて低くなっているそうです。体温が低いとドロドロとした血液になり、流れが悪くなり、隅々まで血液が行き渡りにくくなります。体の中の脂肪も固まってしまいます。病気の原因にもなります。

体を中から少し温めて血液の流れ、めぐりを良くすると、酸素や栄養分を隅々までいき渡らせてくれます。また、血液の中の脂肪が固まらず、さらさら流れてエネルギーとして使われます。さらに、余分な水分やいらなくなったものを外に出してくれます。温活とは、体中に張り巡らされている血管の働き、酸素や栄養分を運ぶ血液のめぐりをよくし、体を元気にすることなのです。

では、体を中から温めるにはどうすればいいのでしょうか。温活の極意を四つお話します。

一つ目は朝食です。朝ご飯をしっかり食べることと、みそ汁やお茶などの温かいものを飲むことです。暑い時は冷たいものも大切ですが、今頃は温かいものが体にとって良いそうです。

二つ目は運動すること、筋肉をつけることです。特に良いのが朝の適度な運動です。朝起きて運動してもいいのですが、そうしなくとも登校で歩くこと、学校へ来て休み時間などに体を動かすことで、体は温まります。血液の流れがよくなり、脳の働きもよくなるそうです。

三つめは入浴です。15分くらい浸かっているちょうどよい温かさのお風呂は、体を温めたり、リラックスさせたりします。これからの季節は特に大切で、よい睡眠につながります。

そして、四つ目はその睡眠です。小学生では10時間は眠りましょう。眠ると、体温は少しずつ下がっていきませんが、寝ている間に体の中に「幸せホルモン」が出て、心と体の調子を整え、疲れも取れ、次の日の体の準備ができます。これまで説明してきた朝食をとり、運動、入浴をしっかりすると、さらにぐっすり眠れるようになります。

温活で体を温めて、やる気を高め、みんなで文化祭、わかばコンサートを成功させましょう。

◎ご家庭の皆様、わかばコンサートへのご来校、熱心なご鑑賞、ありがとうございました。

