



2月に入り、沖縄も寒い日が続いています。2月は持久走の時期で、校内トリムマラソンに向けて、今週からランマラソンタイムも始まります。寒くなり、なかなか外に出て運動するにも気合が必要ですが、体を動かすと、心の健康にも良いと言われています。体を動かして、寒い冬をみんなで元気に乗り越えましょう。

## 走ると横っ腹が痛くなるのはなぜ？

おなかが痛い…

右わき腹の場合「横隔膜」と「肝臓」という臓器が原因!?

右側には、肝臓という大きな臓器があります。走ることで肝臓と横隔膜が激しく動くこと、また走るために酸素をたくさん取りこもうとして、横隔膜が激しく動くことが右わき腹の痛みとなって現れていると言われています。



左わき腹の場合「脾臓」という臓器が原因!?

脾臓は血液を貯蔵する役目があります。急激な運動をすることによって、脾臓は貯めている血液を送り出して、筋肉に酸素を供給するため、伸び縮みます。それが、左わき腹の痛みとなって現れていると言われています。

### 予防するためには…

- ①特に食後に起こりやすいと言われています。食事と運動の時間は少し時間を空けるようにしましょう。
- ②急な運動が原因とされているので、しっかり準備運動をしましょう。
- ③痛くなった場合は、走る速さをゆっくりにしてみましょう。

### 注意

- 走っているときに、めまいや立ちくらみ、胸に強い痛みなどを感じたときは、ランニングをストップしましょう。
- 前を走っている人を追いこすときは、外側から。内側から抜こうとして、ぶつかり、転んでケガをすることが多いです。

## インフルエンザ警報発令中

沖縄県では、12月から引き続き、インフルエンザ警報が発令中となっています。知念小学校では、今のところ流行していませんが、発熱や腹痛や嘔吐下痢でお休みする児童が増えています。この時期は、感染症が流行しやすくなっています。換気や手洗いなどが予防にとても大切です。また、朝、体調が悪い場合には、自宅での検温をよろしくお願ひします。



体温計が  
ななめ下を  
向くように、  
はかりましょう。

# こころ けんこう たも 心の健康を保つためにできること

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤしたりするとき、みなさんはどうしていますか？自分で解決方法を考えたり、自分なりの方法で心のモヤモヤを解決できるといいですね。でも、もし、悩みや落ち込みから抜け出せないときは、「相談力」を発揮して欲しいです。誰かに悩みを話したりするときは、とても勇気がいる場合もあります。大人でも同じです。勇気をもって心を開いてみると、話をしてよかったと思えるかもしれません。あなたにとって、一番話をしやすい人は誰ですか？何かあったときは、話をしやすい大人に相談してみましよう。

はやお  
早起きしてみる

あさ  
朝から、バタバタしないで  
すむので、心に余裕が  
できます。



せいかつしゅうかん みなお  
生活習慣を見直す

こころ からだ  
心と体はつながっています。  
こころ げんき  
心を元気にするには、からだ ちょうし  
体の調子を  
整えることが大切です。

- ・しっかり、ごはんを食べる。
- ・たくさん眠る。
- ・適度に体を動かす。



だれ はなし き  
誰かに話を聞いてもらう

じぶん おも  
自分では思いつかないアドバイスが  
もらえたり、話すだけで、気持ちが  
すこ かる  
少し軽くなることがあります。



みかた か  
見方を変えてみる

たと はんぶん みず み  
例えば、コップ半分の水を見て、  
「もう半分しかないな」と思うので  
はなく、「まだ半分もある」とプラ  
スにかんが  
スに考えてみましょう。

おな みかた か  
同じものでも、見方を変えれば、  
きもちもかわることがあります！



じぶん ほうほう  
自分にあたりリラックス方法を

み  
見つける

す えいが み おも  
好きな映画やドラマを見て、思い  
っきりわらったり泣いたりする、のん  
びり過ごす、緑の多い場所を  
さんぽ す おんがく き  
散歩する、好きな音楽を聴くなど、  
じぶん  
自分なりのリラックス方法をいく  
つかみ  
つか見つけておきましょう。

