

# ほけんだより 6月

## 水泳の授業がはじまります



水泳は、筋肉が収縮と弛緩を繰り返す全身運動で、血液循環を促進して肺活量や持久力を高めてくれます。関節や骨への負担も少なく、けがが少ない運動です。しかし、右の表にあるように運動強度は高く、体力を消耗しやすいため事前に体調を整えることが重要です。

### 【各種スポーツの運動強度】

(メッツ)

1	安静座位時
4	卓球、バレーボール
5.5	バドミントン
6	バスケットボール、水泳 (のんびり泳ぐ)
8.3	ラグビー
10.5	水泳 (速く泳ぐ)

メッツとは、身体活動の強度の指数です。安静座位時を1メッツとし、各種スポーツがその何倍のエネルギーを消費するかで表します。

国立研究開発法人産業技術総合研究所

「身体活動のメッツ (METs) 表」成人版 改定第2版より作成

### プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って  
体調を整える。



朝ごはんを食べて、  
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして  
体の様子を確認する。

水の中でも熱中症には注意が必要です。体調が悪くなったら、すぐに先生へ伝えましょう。

### 正しい! 鼻血の対処法知っていますか?

5月の下旬から、「鼻血がでた」と保健室に来室する人が増えてきました。

乾燥して鼻の粘膜が弱っている場合や、夏など暑さで鼻粘膜の血管が開きやすくなっている場合には鼻血が出やすくなります。

「首のうしろをトントン叩く」「ティッシュを鼻につめる」

「鼻血が出ないように上を向く」  
やり方としては  
まちがいです!

