

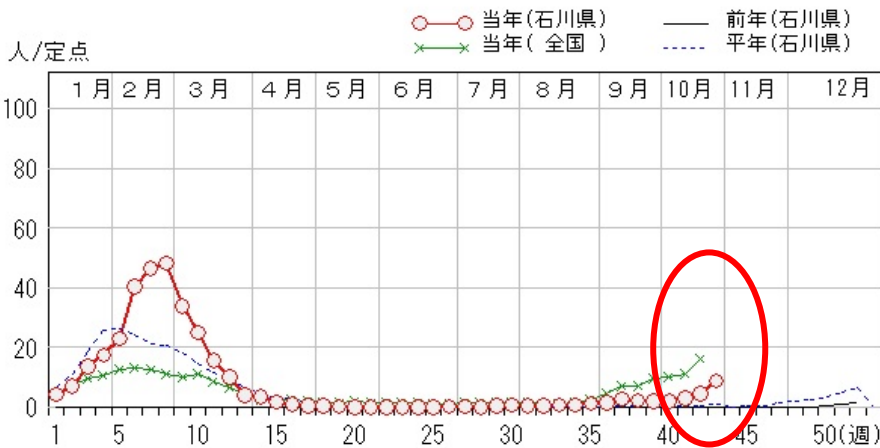
# ほけんだより 11月

令和5年11月  
石川県立工業高等学校  
保健室

気温が低くなり、風邪症状や冷えによる体調不良での保健室来室が増えています。インフルエンザが例年よりも流行の時期が早く注意が必要です。

## 石川県のインフルエンザの状況

県工でも  
少しでています



石川県感染症情報センター  
令和5年11月1日現在

わたしが毎日  
屋の放送をしています



機械システム科  
2年 Yさん  
(保健副委員長)

保健委員会からのお知らせです。  
感染拡大防止のため、昼食の前は石けんでしっかり手を洗い、手指の消毒を行いましょう。  
保健委員は教室の窓を開けて換気を行ってください。

## 県工の生徒の受診率～未受診の人は早めに受診しましょう～

心臓病	82%
内科	65%
視力	41%
歯科	28%

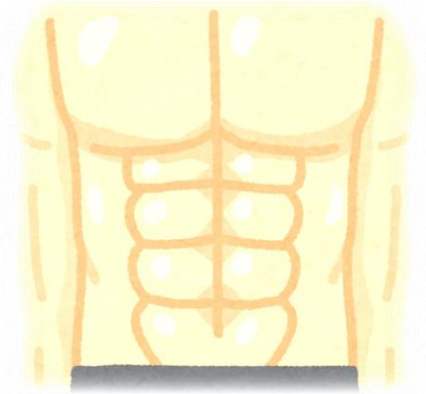
視力と歯科が低いです。  
10月の県工祭の代休の日は、多くの生徒が受診しました。  
修学旅行や新人戦が終了したら、行けそうな日に受診しましょう。

11月1日現在

# ～県工生が気になる**筋肉**のこと～

保健室では、身長が伸びているか気になる生徒が身長を測る姿が多くみられます。また、「筋肉をつけたい」「カッコいい体になりたい」という声も多く、トレーニングを頑張っているようです。

そんなみなさんに効果的なポイントを載せました。オフシーズンに理想のからだになるとよいですね。



## 筋トレを始める前と後はストレッチ

運動効果を高めて疲労回復も！

運動前のストレッチは心拍数や体温をあげて、より運動効果を高め、筋肉や関節の可動域が広がることでけがを予防します。運動後のストレッチは筋肉の緊張をほぐして疲労回復を早める効果があります。



## 運動の後はタンパク質をとろう

運動後 1 時間以内がおすすめ！

運動後の筋肉は細かい傷が入ったような状態で、その補修に欠かせないのがタンパク質です。運動後の約 1 時間は補修活動が活発です。このタイミングに合わせて牛乳や大豆製品、肉や魚、卵などのタンパク質をとりましょう。



※呼吸をしながら 15 秒程度伸ばします。

## 理想は筋力トレーニング × ウォーキング

筋トレ後のウォーキングは脂肪燃焼効果大！

ウォーキングは内臓脂肪の減少に効果的ですが筋力アップの効果は少ないので、スクワットや腹筋などの筋力トレーニングが必要です。

なお、筋トレの後は脂肪燃焼がしやすい状態なので、筋トレの後でウォーキングなどの有酸素運動をすると脂肪燃焼効果が高まります。



## 無理をせず続ける！が筋力アップのコツ

継続は力なりです！

筋力は 2 週間の運動不足で 1/3～1/4 を失い、その失った筋力を元に戻すのには 3 倍の時間がかかります。筋肉は使えば使うほど貯まりますが、使わないとすぐに落ちます。

引用：神奈川県国民健康保険組合保健師だより

筋肉量が少ないことは体を温めるための熱の生産量が少ないため、**冷え**にもつながります。冷えの防止のためにも筋力トレーニングや運動をしましょう。