



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちいいですね。でも、身体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

☀ 暑熱順化は今のうち！ ☀



暑熱順化って知っていますか？熱を外に出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは汗。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になるので、そうならないように、汗をかくことで熱を体外に出しています。

適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵です!!

暑熱順化には数日～2週間程度かかると言われています。
体調や体質で個人差があるので、その日の調子や環境に合わせて、無理なく汗をかき、夏本番に備えましょう。



手洗後、どうしていますか？

教室のドア、運動場の土、トイレのレバー等、いろいろな物を触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので手洗いは大切ですね？でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でさっと拭いたりして、あとは自然乾燥・・・なんてことをしていませんか？

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐバイ菌だらけになってしまいます。

服で拭くのも NG。 ハンカチで拭くまでが手洗いです！



人間が脂肪を溜め込んでしまうワケとは？

「先生、どうしたらやせられるん？」と、話しかけてくる人がちらほら。そう声かけをしてくる人たちは、私には全然太って見えないのですが・・・お年頃でしょうか？ダイエットに関心があるようです。

太りたい！なんて思っている人の方が少ないのかも知れませんが。太りたくないのに、どうして、私たちの体は多くの脂肪を溜め込もうとしてしまうのでしょうか？

その秘密を紐解くには、人類がヒトとして進化し始めた、遠い昔、少なくとも1万年以上前のことまで遡って考える必要があるようです。

この当時は、男性は狩りに行き、女性は子供を育てるために家に残り、空いた時間に木の実を採ったり貝を拾って食料の足しするという分業で成り立っていました。当然、冷蔵庫もありません。食べ物は腐る前に食べてしまう必要があります。言ってみれば究極の「その日暮らし」です。

女性が採取する木の実や貝は「旬」があり、旬の季節以外には入手することはできません。ならば、動物は季節を問わず生息しているので、男性が狩りに行けばいいじゃないかと思われるかもしれませんが、狩りだっていつもいつも成功するとは限りません。何日も狩りに出ても成功しない日が続くことだってあったはずですよ。

そのため、我々の祖先は食べられないときのために、体内にエネルギーをためておく必要がありました。もう少し、正確に言えば、体内にエネルギーをためておくことができない人は命の危険にさらされていたのです。

昨今の我々は、ありがたいことに、エネルギーを体内に溜め込まなくても、食料を好きなときに手に入れることができます。しかし、我々の身体は「脂肪を溜めること」は重要なことだと考えています。細胞は「死にたくない」一心で脂肪を溜め込んでいるのです。

ヒトの体の構造が簡単には変わらない以上、目の前にあるものを何も考えずに食べ続ければ、当然私たちの体は太ります。このことを頭に入れて、過剰に太りすぎないように、食べる量やタイミングを考えて、上手に工夫していくことが大切なのかもしれません。

ただし、ダイエットのために夕飯は食べていない、水しか飲んでいないというあなた！そんな極端なことをしては、お肌がボロボロ、髪の毛もカサカサ・・・何のためにダイエットをしているのかわからなくないませんか？

5月30日は ごみゼロの日

