

千葉南高校 保健室だより

令和2年度 第11号

南高の先生方からのゲストさん投稿！今回はこの4月に赴任された、1年生担任、石井秀和先生からの投稿です！

〔自己紹介〕

名前：石井秀和

出身地：千葉県袖ヶ浦市（現在は千葉市在住）

教科：理科（1年の生物基礎と2年の化学の一部を担当します）

趣味：サウナ・音楽を聴く・スポーツ観戦など

今年度赴任した石井です。今年度は長期間の休校、外出自粛で皆さん窮屈な毎日を過ごしていると思います。今は辛抱し、「私たちにできること」を続けましょう。そしていち早く事態が収束し、皆さんと笑顔で会える日を楽しみにしています。

〔サウナの入り方〕

皆さんは「サウナ」についてどういうイメージを持っていますか。「熱い」「つらい」という人がほとんどだと思います。そこで今日はサウナの入り方を簡単に紹介します。

Step1 サウナ室に入り汗を流す（8分程度）

Step2 水風呂に入り体を引き締める（1分程度）

Step3 ベンチで休憩する（10分程度）

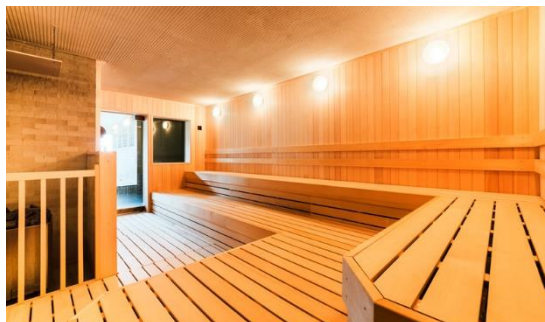
このStep1～3を1セットとして、3セット程度行うといいでしょう。

水風呂苦手という人もいますが、むしろサウナにおいて大切なのは水風呂です。

無理は絶対にいけません、慣らしていきながら徐々に入れるようになると思います。

サウナの効能について科学的なことを話すと、サウナ室では交感神経が、水風呂では副交感神経が刺激されます。その後、ベンチで休憩することで、自律神経が非常に「ととのう」状態になります。また、血流が良くなることにより、栄養を体全身に届け、老廃物を排出しやすくしてくれます。夜もぐっすり眠れます。ただし、入る際に注意しなければいけない点もいくつかあります。サウナ室や水風呂は決して無理はしないこと、水分をこまめに補給すること、体調の悪い時は控えること。

サウナに入る機会があったらぜひ参考にしてください。



保健室からのおまけ

石井先生はサウナがお好きなんですねえ！入り方の解説とか、本格的ですね。私はヘタレで、サウナ室に入ってもすぐに耐えられず逃げます。(笑)水風呂はかなり無理です。温水プールでも寒くて入っていられないくらいなので…。でも一度だけぬる湯つてのにそーっと入ったことがあり、身体を動かすと冷たいんだけど、じっとしているとだんだん身体のまわりに膜ができるみたいな感覚になります。例えば、お母さんの子宮の中で羊水に浸っている胎児みたいな感じっていうのかなあ…。とても不思議な感覚を味わったことはあります。サウナの発祥とされるフィンランドでは、普通のお家にもサウナが結構あるみたいですね。フィンランドの人も「ととのったあ！」とかって言うのかな？「サ道」みたたく…。