

ほけんだより 5月

大阪市立淀川中学校 保健室 2025.4.30 畿行

新生活が始まってはや1ヶ月が経ちますが、環境には慣れましたか？疲れは出ていませんか？今の時期は緊張が解けて心の余裕が出るとともに、一気に心や体に疲れが出る人もいます。ゴールデンウィークに入りますが、この連休でしっかりリフレッシュと休養をし、また元気に会いましょう。

休みが明ければ万博への校外学習、一泊移住、修学旅行と大きな行事がすぐにあります。繰り返しますが、くれぐれも健康でいてくださいね。

自分でできる



乗り物酔いの予防策

前 日

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

当 日

- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
- トイレは余裕をもって済ませておく
- 体を締め付けない服装で
- 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む



万全の状態で当日を迎えるために

慣れない環境での活動は思った以上に体力を使います。当日に向けて体調を完璧にしておきましょう。

起きる時間と寝る時間を一定にして、睡眠のリズムを作りましょう

朝ごはんを食べて排便のリズムを整えましょう

体調に心配がある人、受診が必要なのにまだの人は事前に病院へ行っておきましょう

常備薬は持参！



がんばり屋さんほど気をつけたい
オーバートレーニング症候群

部活の試合などに向けて、たくさんトレーニングして力をつけたい！その気持ちは素敵です。でも、トレーニングの疲れが回復しないうちにがんばりすぎると起る「オーバートレーニング症候群」には要注意。スポーツ選手だけでなく、中高生にも見られています。

症状チェック

- 原因不明の競技成績の悪化
- 疲れがとれない、だるい
- めまい、頭痛、発熱などの不調
- 集中できない
- やる気が出ない
- 眠れない、あるいは眠りすぎる

不調があるときは「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」とがんばりすぎるのは逆効果。これからもスポーツを心から楽しめるように、きちんと心身を休め、良くならないときは医学の力も頼りましょう。

つかれたときにやってみて！リフレッシュのアイデア

ひとりでゆっくりする時間を作る

スマホを置いて散歩する

好きな映画やドラマを観る

好きな本をもう一度読む

etc...

一緒にいて楽しい人とおしゃべり

時間をかけてストレッチ

睡眠時間を多めにとる

ゆっくりと深呼吸をする

etc...

「試合前だから頑張るんじゃなくて、試合前だからケガをしないように調整するんです」（先生が感動した某部活の部長の言葉）



各検診の結果を繰々と返していきます。中身を保護者の方だけに見せるのではなく、自分でも確認して、自分の健康状態を把握しましょう。そして、治療が必要な人は早めに受診しましょう。

検診の結果、異常の無い人には「お知らせ」の配布はしていません。

«5月の保健関係行事»

- 2日（金）3年生内科検診 ※体操服
- 14日（水）歯科検診 全学年
- 15（木）・16日（金）尿検査2次