

「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)



新生活が始まってはや 1 か月が経ちますが、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と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 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こる「オ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、良くなりたときは医学の力も頼りましょう。



リフレッシュのアイデア

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

一緒にいて楽しい人とおしゃべり

好きな映画やドラマを観る

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

好きな本をもう一度読む

etc...

各検診の結果を続々と返していただきます。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

