

# ほけんだより 5

2025年4月発行 大阪市立文の里中学校 保健室

新しい環境、新しい人間関係にわくわくして始まった新年度。もう一か月が過ぎましたね。そろそろ、心身ともに疲れが出てきていませんか？

自分の体の感覚を感じ、心の声を聴いて、リフレッシュする時間を大事にしてくださいね。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

保護者の方へ

健康診断の結果を  
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

## つめの切り方 正解はどっち？

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

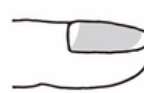


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

### つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまう。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



### つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

## 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こる「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。

