

ほけんだより



令和5年5月15日
野田市立川間中学校 保健室

疲れが出やすい時期です

5月は爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。心がけてくださいね。

部活、本格始動

新1年生が入部して1か月あまり…いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきました。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていると思います。

以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

こまめにチェック!

- 👉 道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか?
- 👉 活動時間・場所は守れていますか?
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか?
- 👉 (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか?



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動がんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでください。

急に暑くなった日は熱中症に要注意!

この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときには無理をしないことも大切です。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



湯船につかるメリット

こんなにあった!

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう!



イライラ 睡眠

足りていますか??



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。

