

ほけんだより5月

令和元年5月30日 関東第一高等学校 保健室

生徒の皆さん、定期考査お疲れ様でした！定期考査が終わったということは、体育祭が近付いてきましたね。これから本格的に体育祭の練習が始まると思いますが、体調管理に気を付けて元気に当日を迎えられるようにしましょう。

今月は、保健委員の生徒に協力してもらい、「怪我の予防について」「熱中症の予防について」のまとめと標語を考えてもらいました。

【怪我の予防について】 2年5組、1年17組の保健委員さん ありがとうございます！

普段の生活で気を付けること

体育祭や体育祭の練習で怪我をしないためには、体育祭当日だけではなく普段の生活でも気を配ることが大切です。特に「夜更かしをしない」こと！

気付いたら日付が変わっている・・・なんてことがあるかもしれません。夜更かしは体に悪影響を与えてしまいます。睡眠のゴールデンタイムは、22時～2時といわれているので、この時間に眠ることが理想です。とはいっても、現代人は忙しく、22時に布団に入るの難しいかもしれません。スマホを見る時間を減らしたり、ゲームをする時間を減らしたりして、遅くとも日付が変わる前には眠るようにしましょう。遅くまで起きていると成長ホルモンが分泌されず、少しの運動で息が上がったり、注意力が散漫になったり、怪我につながりやすくなります。

最近夜更かしが多い人は、1度自分の生活を振り返ってみてください。

準備体操の必要性

みなさんは運動をする前にしっかりと準備体操を行っていますか？準備体操をしないでいきなり運動をすると、筋肉に大きな負担がかかり体を痛めやすくなります。怪我をして本気が出せない、なんてことにならないように練習の前には必ず準備体操を行いましょう！

・・・ここで一句

“ 前を見て 下も見ながら 気を付けよう ”

“ 日頃から 規則守ろう 人のため ”

体育祭など普段と違う状況のときは、気持ちが浮ついてしまいがちです。ルールを守り、フェアプレーの精神で臨みましょう！



【熱中症の予防について】 1年7組・1年15組の保健委員さん ありがとうございます！

熱中症を引き起こす原因

- ①環境・・・気温・湿度が高い（気温28℃、湿度70%以上の日は要注意！）
冷房のない部屋
風が弱い

②からだ・・・高齢者や幼児、低栄養状態、寝不足といった体調不良。

③行動・・・激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業。

熱中症の予防

涼しい服装・日傘・帽子・水分や塩分補給（スポーツドリンクや食塩水0.1～0.2%が◎）

熱中症になってしまったときの対応

日陰などの涼しい場所へ避難。

首筋やわきの下など、太い血管のある場所を冷やす。

水分や塩分補給をする。

・・・ここで一句

“ 熱中症 水があなたの 支えになる ”

“ 熱中症 防ぐためには 休憩を 十分にとり 塩分もとろう！ ”



先生からのワンポイントアドバイス

手足の爪は、長いままだと怪我をする(させる)場合があるので、事前に切っておこう。

靴ひもはほどけないように、きつく結んでおこう。

まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかりやすいです。いきなり激しい運動はせず、徐々に体を慣らしていきましょう。

体育祭の練習について



毎年、ムカデ競争や大縄跳びで怪我をする生徒が多いです。種目に応じて、長ズボンや軍手を着用してください。また、コンクリートは怪我をしやすいため、周囲の安全を確認し、平らな場所で練習しましょう。クラスでの練習は、生徒のみでやることはできません。練習時間も守ってくださいね。

5月は疲れやすい時期です(>_<)

過去最長といわれる10日間のゴールデンウィークが終わり、平成から令和へ新しい時代を迎えた5月。「5月病」という言葉があるように、5月は体がだるくなったり調子が上がらないことが多いといわれています。

本校でも、連休明けから体調を崩している生徒が保健室にたくさん来室しました。

新しい環境に慣れてきた一方で、緊張がとけて心身の疲れがでてきてしまったのかもしれませんが。

好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に浸かったり、自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう！