

ひまけんだより 5月

令和7年5月22日
八王子市立甲ノ原中学校
保健室

体育祭の練習が本格的に始まっています。練習、本番でけがや体調不良がないように、一人一人がしっかりと体調管理、けが予防をしましょう！

けが、体調不良を予防しよう！ ～4つのポイント～

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だとスムーズに動くことができず、けがにも繋がります。食欲がない場合は水分だけでも飲む、食べられそうなものを少し食べるようにしましょう。熱中症予防の塩分補給のために、お味噌汁を飲むのもおすすめです。



しっかりウォーミングアップ

体を温めることで筋肉が柔らかくなり、関節をスムーズに動かすことができます。準備体操をしっかり行うことが効果的です。

また、自分の競技の順番が来る前に、その場で軽く駆け足・屈伸・足首を回すのも良いです。

無理をしない

体調の不安や体に痛みを感じたら、競技中でもすぐに先生に伝えましょう。無理をすると体調やけがの悪化に繋がります。



運動後のケアも忘れずに

運動後や、お風呂の後にストレッチをして筋肉をほぐしましょう。

また、睡眠を十分にとって体を休めましょう。

💧💧 水分補給について 💧💧

運動をする直前に“だけ”水分補給をしても意味がありません。体は水分を吸収するまでに約30分の時間がかかります。運動30分前までに250～500mlは飲むように意識をしましょう。10分休みごとに最低3口は水分を飲む、などタイミングを決めておくのも良いです。こまめに水分補給ができるように、水筒またはペットボトルを持ってきてください。中身は、水・お茶の他、熱中症予防のためのスポーツドリンク等が可能になっています。

保護者の皆様へ

全学年対象となる定期健康診断は全て終了しました。提出書類やご家庭での指導等、様々な場面でご協力をいただきスムーズに実施ができました。保護者の皆様、ありがとうございました。

病院受診が必要な生徒にはすでに個別でお知らせを出しています。主治医がいる場合は主治医の指示に従って受診をしてください。

今後は主に1・2年生を対象とした健康診断があります。日程はまだ決まっておりませんが、以下の内容をご確認ください。

○2 学期以降の健康診断(日程未定)○

色覚検査 (1年生希望者のみ)

脊柱側弯症検診 (1年生全員)

貧血検査 (2年生希望者のみ)

身体計測を含めた健康診断結果の一覧は、三者面談時にお渡しをします。



元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかぬうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まって
いいんだよ



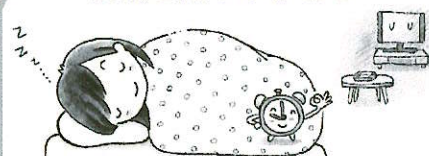
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみても
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。