

# 5月☆保健だよ！

2024年5月7日 鶴沼中学校・養護教諭（鈴木・斉藤）  
学校HPにも掲載しています。

体育祭練習期間がもうすぐ始まります。連休明け&蒸し暑さで体調管理が難しい時期です。  
家での生活時間を有効に使って、寝る時間を確保することが、疲れない体を作る基本！！

## 練習期間&本番に向けて 確認しておこう！！

### 《服装面・身だしなみ》

☆靴下は足首がかくれる長さのものがbest！

ジャージだけでは不十分。長い靴下+長ジャージ=足首保護はgood！！

保健室の爪切りが好きな  
人が何人かいますが・・・  
たぶんだの爪切りでも一  
緒ですから、どうぞ家で  
切ってきてくださいね。

☆爪は適切な長さに切っておく！

手の平を自分の方に向けて、爪が指先からみえていたら、爪を切るサイン！  
爪が長いと自分だけでなく、他の人にもけがをさせてしまいますよ。

☆競技によって決められた服装を守ろう！

### 《食事・水分補給》

☆朝ごはんを食べてから登校しよう！

空腹では力が出ません！登校してから昼食時間まで5時間もありますから、  
この時期は特に朝ごはんが大切です！食べてください！

学校の水道水でも十分です  
が、水筒を持参していると、  
なお、自己管理ができると思  
います。  
いつもより大きめの水筒がお  
すすめです。

☆のどが乾く前に、こまめな水分補給を！

のどが乾いた！と感じた時点で、血中の水分量が低下しています。からだの電解  
質濃度のバランスが崩れると足がつったり、熱中症になったりしますから要注  
意！

### 《睡眠》

☆最低でも7時間は睡眠をとるようにしましょう

若い皆さんは、夜、しっかり寝ることができれば、翌日はシャキ！！となるはず。  
お風呂に入って、筋肉をほぐしてやり、静かな環境で寝てください。

大谷翔平さんは、睡眠の質より、  
寝る時間を確保することが大切  
って言っています。  
よく寝て体育祭期間を元気に乗  
り切ろう！

### 《必需品》

☆汗拭き用のタオルは必需品！着替えのTシャツがあれば完璧！

☆水筒はぜったい必需品！

小さな水筒では、すぐ飲みきってしまいます。小さい物なら2本、または大きな水筒1本。  
ペットボトルもOK！ですよ。（カバーもつけてね）500ccを2本くらいあればgood！  
1本は凍らせてタオルで巻いておくと、手足を冷やすこともできたりして・・・便利です。

☆必要な人は皮膚を守る対策を！帽子もOK！

日光のアレルギーのある人や、皮膚が敏感な人など、自分の体調に合わせて皮膚の保護を。

# 各競技別 ケガ予防の注意点

## ◆ リレー系競技

太ももの痛みを訴える生徒が多いです。肉離れと診断される場合もあります。

- 〈予防〉①太もものストレッチを面倒がらずにやる。  
②ウォーミングアップをする。(急に走らない)  
③痛みを感じた時は絶対に無理をしない

## ◆ タイフーン

捻挫や擦り傷、打撲が起きることがあります。どのケガもバーを飛び所でおきる事が多いです。

- 〈対策〉①飛び時は棒をよく見て注意して飛び。  
②棒を通す側はスピードよりも確実性を重視して。  
(その方が結果としてタイムも早くなるかも)

## ◆ その他のケガ・体調不良

熱中症様の症状を訴える生徒もいます。水分補給は十分に行いましょう。また練習時に体調が悪くなった時はがまんをしないで、すぐに近くの人に伝えてください。

## 心のケアも忘れないで

新しい学年・クラスになって1ヶ月が経ちました。環境に慣れてくると、4月からがんばっていた分の疲れがどっと出てくることがあります。自分の心や体に耳を傾け、いつもより多めに心と体を休ませてあげましょう。

### 自分なりのストレス解消方法、知っていますか？

本を読む、映画鑑賞をする、体を動かす、音楽を聴く、お風呂に入る…ストレスを発散させる方法はたくさんありますが、自分がコレ！と思う方法を自分で知っているでしょうか(ちなみに斉藤は寝る、歌を歌う、誰かと話をする事が、1番自分に合っているなと思っています)。わからない、知らない人は、自分で「これが好きだな」と思うものを探してみてくださいね。



### それでもモヤモヤ、すっきりしないときは…

思い切って誰かに相談してみましょ。自分にとって話しやすい人は誰ですか？いつも話している人でも、なかなか切り出しにくい時もあるかもしれません。そんな時は、何でもない話から始めてみましょう。

誰かに相談したくても、相談相手が思いつかない時は、保健室も考えてみてください。「誰かに相談する力」を一緒に身につけていきましょう。



## 保護者の方へ

4月のお忙しい時期に、問診票等のご記入、尿検査等ご協力ありがとうございました。健康診断の結果は、7月の面談の時期にお知らせいたします。

健診の結果、専門医を受診した方がよいと思われる場合には、「定期健康診断について」というおたよりで随時お知らせをしています。ご多用中とは存じますが、なるべく早い時期に受診していただき、受診結果を学校にご提出くださいますようお願いいたします。

※学校で実施している健康診断は、スクリーニング(異常がある可能性のある者を抽出する)の役割をもつものであり、学校の検査で異常が疑われた時点では、診断が確定するものではないことをご承知おきください。