



令和3年5月14日
小平市立上水中学校保健室

新学期が始まり1カ月が過ぎました。新しいクラスや学校生活には慣れてきましたか？毎日楽しい人もいれば、慣れようと頑張りすぎて疲れている人もいます。自分のペースでゆっくりと一歩ずつ進んでいきましょう。

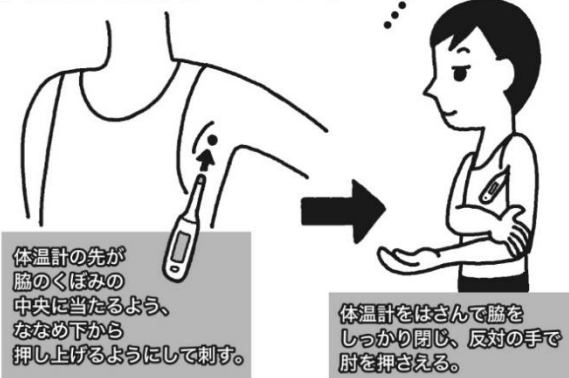
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

- ☐ 熱はないか
- ☐ 体のだるさはないか
- ☐ 咳は出てないか
- ☐ のどの痛みはないか
- ☐ 鼻水、鼻づまりはないか
- ☐ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- ☐ 下痢、便秘をしてないか
- ☐ 吐き気、気持ち悪さはないか
- ☐ 睡眠は足りているか
- ☐ 食欲はあるか

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

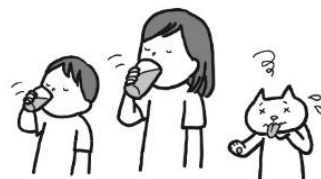
【体温を測るときは】



4月の半ばから、保健室には「気持ちが悪い」「頭が痛い」などの症状を訴えて来室する生徒が増えています。朝から体調が悪いときは無理せずお家で休養する、疲れを感じたらいつもより早く寝るなどして、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



水分補給をしよう



5月5日は「立夏」でした。夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。5月のそれほど気温の高くない日でも、気温や湿度などの環境条件によって熱中症を発症することがあります。熱中症を予防するためにも、休み時間ごとに水分補給するように意識してみてください。

☆豆知識 尿の色と水分の関係 ☆

体内の水分が多いときは尿量が増えて尿の色が薄くなり、水分が少なければ尿量が減って尿は濃い色になります。朝起きたときに濃い色の尿がでるのは正常ですが、日中も朝と同じ濃い色の尿が出たときは、体に水分が足りていない（脱水）可能性があります。

体育大会に向けて健康チェック

体育大会の練習が本格的に始まります。日々の健康チェックと練習での怪我を予防し、体育大会当日、全力が出せるようにしましょう。



★手や足の爪は切っていますか？

爪が長すぎると、折れる、自分自身や友達をひっかいてしまうなど、けがの原因になります。手のひらから見たときに、爪が見えない長さがちょうど良い長さです。

★朝ご飯を食べていますか？

朝ご飯は1日のエネルギー源です。朝ご飯を食べると、脳のエネルギーが満たされて集中力や記憶力を高めてくれます。集中力が高まることはけがの予防につながります。



ストレッチでけがを予防！

けがが起きやすい人には体が硬い人が多いです。筋肉や腱が柔らかく、伸縮性のある場合には外からの衝撃を吸収してくれます。その結果、肉離れや腱断裂（筋肉や腱が切れること）を防いだり、けがを軽度にしたりすることができます。毎年体育大会シーズンに多い足のけが予防のストレッチを紹介します。



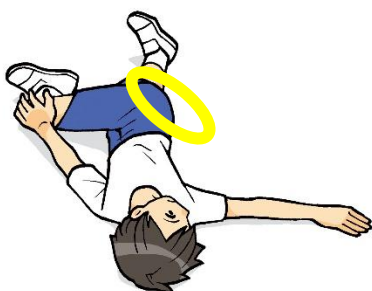
前もも下部のストレッチ



前もも上部のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ



お尻・股関節のストレッチ

★ストレッチの POINT★

- ①運動前後に、1つに15秒～30秒くらいかけてじっくり行いましょう。
- ②伸ばす部分を意識しましょう。自分のできる範囲で痛みを感じない程度に伸ばしましょう。
- ③ゆっくり呼吸をすることを意識してみましょう。ゆっくり呼吸することは心と体のリラックスにつながります。

★元々体が硬くても・・・★

元々、体が硬いという人も、お風呂上がりなどに毎日ストレッチを続けることで、誰でも柔軟性を高めることができます。継続は力なり・・・今日からぜひ始めてみてください。