

ほけんだよソ 5月

5月20日
豊玉高校
保健室

新学期が始まって約2か月が経とうとしています。新しい学校や学年での生活には慣れましたか？

5月は、暦の上では「立夏」を迎え、夏が始まる季節です。この時期の鮮やかな緑は「新緑」と呼ばれ、私たちの心を晴れやかにしてくれます。登下校中や休日に、「新緑」を探してみてください。また、晴れた日に出かけたり、散歩したりすることで、心も体もリフレッシュできますよ。

スクールカウンセラーさんの紹介

学校生活を送る中で、「誰かに相談したい」「困っていることがあるけれどどうしたら良いかわからない」などと感じることはありませんか？学校生活のこと、勉強のこと、友達のことなど、どんなことでも大丈夫です。話してみることで心が軽くなることもあります。気軽に話してみてくださいね。

【名 前】 鍵本 弥珠恵（かぎもと やすえ）先生

【来 校 日】 月に1回程度（詳しくは保健相談アンケートでお知らせします）

【相談方法】 相談希望の時は、担任の先生又は細川まで申し出るか、保健相談アンケートに記入してください。

熱中症対策は暑熱順化（しよねつじゅんか）から

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

【暑熱順化できていない時】



- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

【暑熱順化できている時】



- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

日常生活のできる対策

個人差もありますが、暑熱順化には数日～2週間かかります。暑くなる前から活動を始め、夏の暑さに備えましょう。

ウォーキング・ジョギング <small>(帰宅時に一駅分歩くなど)</small> ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回	サイクリング 運動目安 30分 頻度目安 週3回
適度な運動 <small>(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)</small> 運動目安 30分 頻度目安 週5回～毎日	入浴 <small>(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</small> 頻度目安 2日に1回

高総体において～心と体のコンディションづくり～



高総体が近づいてきました。本番で力を出し切るためには、練習だけでなく、体調や気持ちを整えることも大切です。睡眠や食事を意識しながら、自分らしく試合に向かえる準備をしていきましょう。また、学校で応援する人たちも、体調管理をして応援しましょう。

体調を整える=実力を出す準備

- 夜更かしを減らして睡眠時間を確保
- 朝ごはんを抜かない
- 水分補給は“のどが渴く前”に
- 疲れを感じたら無理をしない
- スマホを見すぎて寝不足にならない
- 新しい食べ物や薬を急に試さない



睡眠は“回復タイム”

寝不足になると、集中力や反応速度が下がります。試合前こそしっかり寝る！



緊張しても大丈夫🌟

試合前にオススメ！

- ①深呼吸を3回する
- ②「失敗しない」より「やるべきこと」に集中する
- ③周りと比べすぎない
- ④仲間と話す
- ⑤今まで頑張ってきたことを思い出す



こんな時は早めに相談！

- 頭痛や発熱 強い疲労感 食欲がない
 - けがの痛みが続く 不安で眠れない
- 無理をして悪化すると、本番に影響することがあります。

遠征先・宿舎でも体調管理を忘れずに！

食物アレルギーの事前確認を！

宿舎や遠征先では、普段と違う食事になります。

顧問の先生に伝えていますが、自分でも確認しましょう。必要な薬がある人は、忘れずに準備を！



乗り物酔いしやすい人は早めの対策を！

長時間の移動は、思っている以上に体力を使います。酔いやすい人は、酔い止めを準備しておきましょう。

船などに乗る30分前までに飲んでおくと効果的です。



宿舎での夜更かしに注意！

- 消灯後はしっかり休む
- 水分補給を忘れない
- 冷房で体を冷やしすぎない
- 大声・騒ぎすぎに注意
- 次の日の準備をしてから寝る



持ち物： 常備薬 タオル 水筒 着替え 試合に必要なもの 日焼け対策 など

★今日から使える快眠法★

みなさん、最近をよく眠れていますか？睡眠の役割は休養の他に記憶の整理や免疫力アップなど様々です。

そこで、快眠法について毎月の保健だよりで紹介しています。4月は「眠るときは完全に真っ暗にする」でした。ぜひ、快眠法を家で試してみてくださいね。

快眠ポイント②「ベッドに入ったらスマホデトックス」

スマホのブルーライトが、目に入ると体内時計にずれを生じさせてしまい、入眠を妨げてしまいます。

また、ゲームや SNS 上の動画が脳に与える影響は大きく、その刺激的な内容が眠気を吹っ飛ばしてしまいます。

どうしても持ち込んでしまうときは・・・次の3つを心がけよう

- ・通知はオフに
- ・画面を下に向ける
- ・刺激のないものを選ぶ

(自然の風景や、繰り返し読んでいる本など)