



保健だより 5月号

平城高等学校 保健室
平成 29 年度

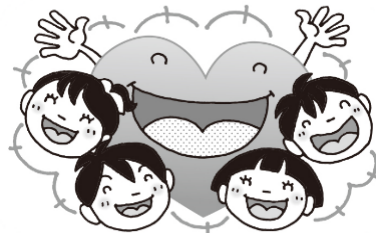
『新学期疲れ』出ていませんか？

新しいクラス、新しい担任の先生、新しい友だちに囲まれて始まった新学期。新しい環境に慣れようと頑張り、自分でも気付かないうちに体や心に「疲れ」がたまりやすいものです。下の項目で、今の自分を振り返ってみましょう。

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> やる気がでない | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い |
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない | <input type="checkbox"/> 食欲がない・食べ過ぎ |



「頑張ろう。うまくやろう。」という気持ちがあるからこそ、私たちは時々「疲れ」を感じます。一晩寝れば元気が回復するくらいなら大丈夫ですが、頑張りすぎたり、不安な気持ちが長く続くと、体と心が「もう頑張りたくない」状態になります。これは誰にでもあることです。そんな時



は無理をせず、ゆっくり休んで「疲れ」をとりましょう。友だちに相談したり、身体を動かしたり、お風呂にゆっくりつかったりするのも良い方法です。自分に合った解消法で、体も心も健康に過ごしましょう。

5月12日 は球技大会 です
(予備日：6月2日)

1. 体調管理に注意

- 気温も高くなり、熱さを感じる時期です。水分補給をこまめに行い、熱中症に十分注意しましょう。
→昨年は、6人の生徒が熱中症になりました
- 睡眠不足、朝食抜きは熱中症や貧血症状を引き起こしやすくなります。また、判断を鈍らせるため、ケガをしやすくなります。
- もともと体調が悪い人は無理をしないようにしてください。
- 時間をみつけて休憩を入れ、長時間の運動は避けましょう。

2. 爪割れに注意

- 爪は短く切っておきましょう。爪が長いと、爪割れや突き指の原因になります。自分がケガをするだけでなく、相手も傷つけてしまうことになります。
→昨年は、8人の生徒が爪割れを起こしました

3. ケガをした時は・・・

- 当日、擦り傷などのケガをしてしまった時は、水道水で汚れを洗い流してから、救護テントまで処置を受けに来てください。

ルールを守って、ケガのないよう
楽しい球技大会にしましょう！！

