

# ほけんだより



平成30年5月10日(木)  
 国立市立国立第三中学校  
 主任養護教諭 林田 智子

5月はさわやかに晴れる日が多く、過ごしやすい時期です。とはいえ、新学期の緊張感から、知らず知らずのうちに疲れがたまっている時期でもあります。

「疲れたな」と思っている、体を動かすとリフレッシュできることがあります。軽い運動をして疲れをとることを「アクティブレスト」と言います。何もせずそのまま眠るよりも、疲れが取れやすくなります。ジョギング・踏み台昇降・スクワット等のリズムカルな運動がおすすめ。学習や部活動で疲れを感じた時にはぜひやってみてください。

## こんな日は 熱中症に注意!



暑い環境では、うまく体温が調節できなくなったり、血液が脳へ運ばれなくなったりして、様々な症状が現れます。例えばめまい、頭痛や気持ち悪さ、足がつるなどの症状です。

注意が必要な日、予防のポイントを確認し、自分で健康管理を出来るようにしましょう。

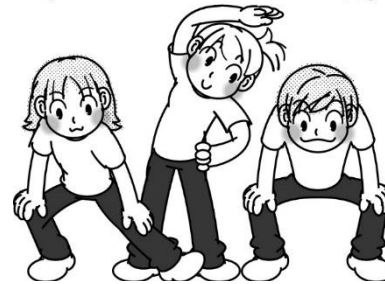
### 熱中症を防ぐため! 3ポイントで休憩時間を有意義に

- ① 水分補給** .....  
 休憩時間には、必ず水分をとりましょう。
- ② 体内の温度をさげる** .....  
 涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ③ 声かけ** .....  
 「しんどくない?」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

健康診断の結果のお知らせを配布しました。受診が必要というお便りをもらった人は、必ず受診しましょう。

5月下旬から、体育祭練習が始まります。運動部に入った人、クラブチームなどに所属している人もいるでしょう。体調を整えることで、集中力が保たれ、けがの予防につながります。また、爪や服装をきちんと整え、物理的にもけがを予防していきましょう。

## 準備運動は念入りに



## 「運動ある!」その前に...



昨夜、しっかり眠りましたか?

朝食は食べましたか?

つめは短く切りましたか?

準備運動をしましたか?

## 学校の健康診断で わかること わからないこと

### わかる

- ・どのくらい体が大きくなったか
- ・異常や病気の可能性の有無



### わからない

- ・本当に異常や病気があるかどうか
- ・病気の名前(診断)

受診のおすすめのお便りをもらった人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれません。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して「はっきり」「スッキリ」させましょう。

