

新学期が始まって1ヶ月がたちました。クラスやクラブ活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。連休が明けると暑さも強まります。積極的に水分補給を行いしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。

～登校前から積極的な水分補給をとりましょう～



1日約1.2ℓの補給が推奨されています。単純計算で

午前のうちに最低ペットボトル1本は補給が必要です。

体育やクラブ活動などでは量を増やしましょう。

水分が体内に吸収されるまでには20～30分かかります。

のどが渇いていなくても活動前には必ず水分補給しましょう。

普段と発汗時の水分補給の種類を変えましょう。

発汗時は塩分の含まれた水分を!!

水分と塩分を同時に取るには



健康診断のお知らせ



月 日	項 目
5/9(金)	内科検診(欠席者対象) 昼休み
5/15(木)	歯科検診(欠席者対象) 昼休み
5/16(金)	尿検査2次(1次未提出者 1次有所見者)
5/29(木)	眼科検診(中1・高1高入生のみ)

多くの変化があった4月が過ぎ、学校や普段の生活で不安・心配事を抱えていませんか？

誰かに話したいとき保健室をのぞいてみてください。もちろん楽しい話も聞かせてくださいね♪

また、本校には心のケアについて専門的な知識や経験を持ったカウンセラーが来ています。

場所：芸術棟2階
カウンセリングルーム
曜日：月・水・木(13:30～)
土曜日(11:30～)

教頭先生・担任の先生・保健室に声をかけてください。
気軽に利用してくださいね。

がんばり屋さんほど気をつけたい オーバートレーニング 症候群

部活の試合などに向けて、たくさんトレーニングして力をつけたい! その気持ちは素敵です。でも、トレーニングの疲れが回復しないうちにがんばりすぎると起こる「オーバートレーニング症候群」には要注意。スポーツ選手だけでなく、中高生にも見られています。

症状チェック

- ☐ 原因不明の競技成績の悪化
- ☐ 疲れがとれない、だるい
- ☐ めまい、頭痛、発熱などの不調
- ☐ 集中できない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 眠れない、あるいは眠りすぎる

不調があるときは「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」とがんばりすぎるのは逆効果。これからもスポーツを心から楽しめるように、きちんと心身を休め、良くならないときは医学の力も頼りましょう。

