

保健だより5月号



～慣れてきた頃こそ油断は禁物です～



令和5年5月1日
三重県立松阪高校保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。あなたの1か月間は、いかがでしたか？新しい出会いや環境の変化、生活リズムの変化など、一人ひとり何らかの変化があったのではないかなと思っています。その中で、一生懸命、一日一日を過ごしているあなた。慣れてきたなと感じる一方で、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているのではないのでしょうか。生活リズムや心身の健康状態などを振り返ってみましょう。

▶生活リズムが気になるあなたへ



▷朝ごはんは午前中のエネルギー

脳が活発に働くのは午前中！脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんですべて補いましょう。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまうため、朝食をとらないと、ガス欠状態で午前中を過ごすこととなります。

▷睡眠時間を極端に削っていませんか？

部活に勉強に大変なのはわかりますが、必要な睡眠時間を確保できる生活リズムを作ってみましょう。快適な睡眠をとることが、疲労回復、ストレス解消、事故防止に繋がることはもちろん、記憶の整理・定着にも繋がります。極端に睡眠時間を削っている人は、一度生活習慣を見直してみましょう。

▷適度な運動も忘れずに

適度な運動をすると、脳と筋肉・腱の間で相互に情報のやり取りが行われ、脳が活性化されます。そのため、勉強の効率を上げるのに有能な可能性があると言われていています。歩くことや手をグーパーすることなどから始めてみましょう。

▶疲れが気になるあなたへ

▷体の疲れとさようなら

体が疲れていると思ったら、ゆっくりお風呂に入ったり、酸味のあるものを食べたりしてみましょう。十分な休養も必要ですね。

▷心の疲れとさようなら

気持ち的に疲れていると思ったら、好きな本を読んだり音楽を聴いたりする時間を作ったり、何もしないでボーっと過ごす時間をつくったりしてみてもいいかもしれません。

また、あえて強い緊張状態を作り出し、その反作用でリラックス状態に導く次のような方法もオススメです。

- ①手をグーの状態にして、ギュッと強く握る。
- ②10秒間くらい強く握ったままにする。
- ③次に手の力を緩めます。そのときの力が抜けた状態がリラックス状態です。
- ④①～③を何回か繰り返してみましょう。掌がリラックスしてきます。



※腕や肩、足などもいったん力を入れて、その後、力を抜くという動作を繰り返すことで、リラックス状態を作り出すことができますよ。

▶慣れてきたと思っているあなたへ

▷登下校時の慣れ

気づいたら道に広がって歩いていたとか、イヤホンをしていて車が来ているのに気が付かなかった、急いでいて交差点で飛び出してしまったなど、一つ一つの不注意が大きな事故に繋がります。交通ルールやマナーを守りましょう。

また、生徒指導部からもお話がありましたが、令和4年4月27日「道路交通法の一部を改正する法律」が公布され、令和5年4月1日から「自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならない」旨が規定されています。事故に遭ったり、転倒したりした時に、大きなけがを負わないように、乗車用ヘルメットを着用しましょう。



▷部活の慣れ

慣れからくる「ちょっとした油断」がケガに繋がってしまいます。特に、3年生は「最後の試合」に向けて頑張っていることでしょう。最後まで力を出し切るために、しっかりウォーミングアップする、十分に休養を取る等を心がけ、ケガの予防に努めましょう。

▷友だち関係の慣れ

仲良くなって距離が近くなりすぎると、つい甘い甘えて少しわがままになってしまうこともありますよね。相手の気持ちを考えて行動することや、言葉づかいに気を付けましょう。「親しき仲にも礼儀あり」ありがとうやごめんなさいを自然と言える関係を築いていきたいものです。

★慣れて来た頃は、これらが相互作用して、事故やトラブルが増えやすい時期です。身体と心の調子を整えて、活気あふれる毎日にしましょう。

▶連絡

▷5月の健康診断

日	検診内容	対象者
5/9 5/10	2次検尿①	
5/11	内科検診	2・3年生男子
5/11	眼科検診	1年生全員 2年生3クラス
5/25	歯科検診	2年生
5/30	聴力検査	1・3年生
5/31	歯科検診	1年生

*検診前に教室掲示する実施要項をよく読んでください。

▷保健だよりについて

保健だよりは、教室掲示のほか、ホームページに掲載します。一度は目を通してください。