

保健だより 6月号

茨城県立境高等学校

紫陽花が鮮やかに色づく季節になりました。雨の日が多くなりますが、初夏の空気も感じられます。この時期は、気圧の変化や高い湿度で自律神経が乱れがちです。また、暑さに慣れていないため熱中症のリスクもあります。睡眠・食事・水分補給を心がけて体調管理をしていきましょう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

食中毒予防の3原則

菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



傘さし運転は危険です!

視界が悪い

バランスをくずしやすい

両手でブレーキをかけられない



※法改正により2026年4月1日から、16歳以上の自転車運転者が傘さし運転をした場合、反則金5,000円の対象となっています。

ケガの予防

みなさんケガはしたくないと思ってはいても、体育や部活動を一生懸命に取り組んでいるとケガをしてしまうことがあります。ケガをすると本人がつらい思いをしたり、チームに迷惑をかけてしまったりしますよね。ケガが重い場合は後遺症が残ってしまうケースもあります。できる限り予防していきましょう。

【自律訓練法・マインドフルネス・瞑想】

□落ち着いた気持ちで過ごし、感情に飲み込まれない練習を重ねることで冷静なプレーができるようになる。

【運動前後のコンディショニング】

□動的ストレッチ（運動前）：関節の可動域を広げ、筋肉の温度を上げるために、体を大きく動かす。

□静的ストレッチ（運動後）：使った筋肉をゆっくりと伸ばして筋肉が硬くなるのを防ぎ、血流を促進して翌日に疲れを残さないようにクールダウン。

【水分補給と休憩】

□のどが乾く前に水分を摂ることで集中力の低下を防ぐ。適切な休憩で集中力を回復。

【疲労回復と生活習慣の徹底】

□適切な睡眠：睡眠中に分泌される成長ホルモンが傷ついた筋肉や骨の組織を修復。十分な睡眠で集中力 UP。

□栄養補給：筋肉のベースになるタンパク質や疲労骨折を防ぐカルシウム・ビタミン D。疲労回復を促す鶏胸肉やアーモンド。十分なカロリーを摂取することも摂取した栄養素を活かすために重要。

【サングラスの使用】

□まぶしさでボールが見えずにケガをすることを防ぐ。長年紫外線を浴びることによる眼の病気も予防できる。

ケガをしてしまったら、適切な手当をして医療機関を受診して早期回復に努めましょう。適切なリハビリをしっかりとすることで、ケガ前よりもさらによりコンディションに引き上げることも可能です。

交通事故によるケガもできるだけ予防していきましょう。朝、時間に余裕をもって家を出て、落ち着いた気持ちで自転車やバイクを運転してください。6月は雨の日も多くなり、路面が濡れていたり、視界が悪くなります。登下校の運転は十分に気をつけてください。

学校でのケガは医療費請求ができますので、保健室に用紙をもらいに来てください。2年を過ぎると時効で請求できなくなります。書類は早めに提出してください。

ケガの予防を心がけながら、体育や部活を楽しんで充実した時間にしてくださいね。応援しています。