

ほけんだより

NO. 4

令和8年5月8日

町田市立南大谷中学校保健室

中間テスト、お疲れさまでした。テストへ向けて勉強をする中で、生活リズムが崩れたり疲れがたまったりしている人はいませんか？睡眠不足の日や久しぶりに運動する日は、熱中症になりやすくなります。今日から部活動を久しぶりにする人は、熱中症に気を付けて活動してください。

テスト期間中、生活リズムが崩れてしまった人は、土日でゆっくり整えてください。月曜日、元気に登校してくれることを待っています。



左右の絵には、違うところが7つあります。答えは裏面にあります。

学校での検診当日に

欠席してしまった場合について

歯科検診・・・6月19日(期末試験最終日)に学校で欠席者検診があります。放課後に保健室に来てください。もしくは、保護者の方と一緒に歯科医院へ行き、検診を受けてください。

眼科検診・・・5月末までに青山眼科クリニックへ行き、検診を受けてください。

内科検診・・・6月16日昼休みに学校で欠席者検診があります。個別にお知らせしますが、当日は体育着で登校し、指定された時間に保健室に来てください。

耳鼻咽喉科検診・・・竹内耳鼻咽喉科皮ふ科医院へ行き、検診を受けてください。

ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っている
と、どうなるでしょう？ 伸びきって
しまい、弾力がなくなります。人間も
同じです。何かは集中したり、緊張感
をもってものごとに取り組んだりする
ことは大切ですが、ずっとそのままだ
と心も体も疲れてしまいます。ときは
は、気持ちをゆるめて休み時間も大事

なので。
休み方のコツは、「疲れたから休む」
のではなく、「先に休みの予定を立て
て（休む時間を確保しておいて）、勉
強やスポーツなどをがんばる」という
もの。ON/OFFがはっきりして、
よい循環が生まれます。ぜひ試してみ
てください。

運動部で活躍したい&スポーツが好きな人へ

スポーツをがんばりたいなら、トレーニング・栄養・休養の3つの視点
が大切です。「トレーニングや栄養はわかるけど、休養も意識したほうが
いいの？」と思うかもしれませんが、最近のスポーツ科学の研究では「休
養」の大切さが注目されているのです。



なぜなら、筋肉はトレーニング中ではなく、その後の休養中（細胞など
の修復作業中）に増強されるからです。トレーニングの効果は「休養中」
に生じるのです。けがをしているときや体調が悪いときも、休養が大切。
練習を休むのは勇気があるかもしれませんが、それも必要なことなのです。

まちがえさがしの答え→

5月は、暑さに体が慣れていないので
熱中症になりやすくなります。

飲み物、帽子、タオルを忘れずに持ってきましょう
夏へ向けて暑さに慣れることも大切です。
今のうちに少し汗をかく運動をしておきましょう

