

ほけんだより

NO. 5

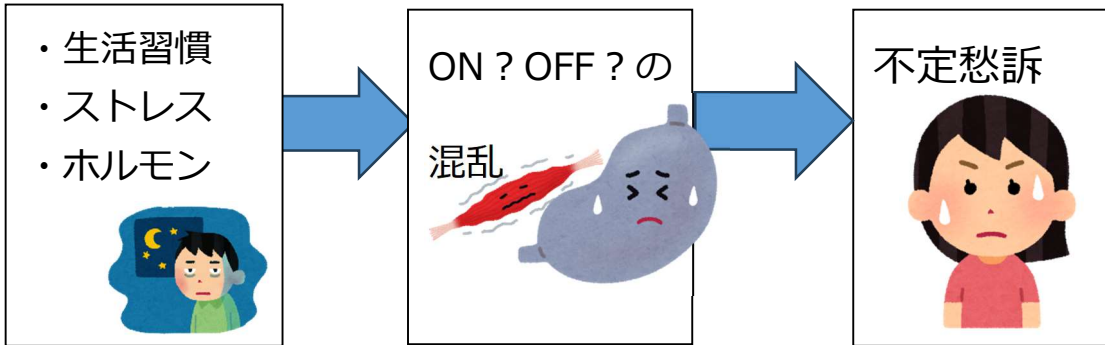
令和8年6月22日
町田市立南大谷中学校保健室

試験期間中は、「〇〇時まで勉強した！」「帰ったら●●と〇〇をしないと！」という声が聞こえてきました。頑張っているなと思いつつ、体調管理が心配なところでした。



今日は、不定愁訴 (ふていしゅうそ) についてです。

不定愁訴とは、“体の異常がはっきりとしないけれど、体に現れる様々な不調” のことです。例えば、だるさ、頭痛、腹痛、イライラする、気分が落ち込むなどです。

南大谷中のみなさんの中にも、「色んな不調があるけれど、どうしたらよいかかわからない。」と悩む人もいるかもしれません。不定愁訴が起こる要因には、運動や睡眠、食事などの生活習慣の乱れやストレス、ホルモンバランスの変化などがあります。

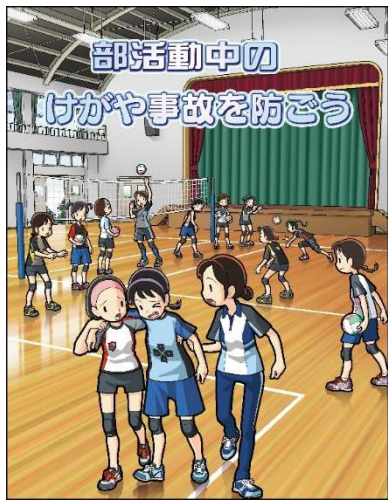
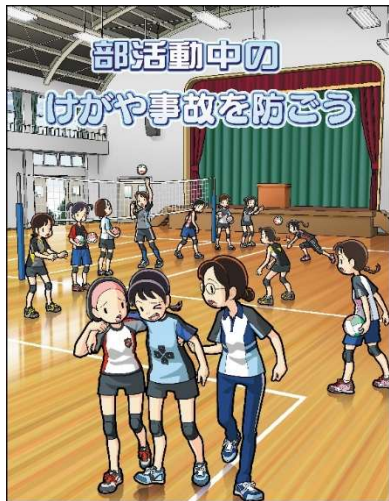


体や脳が十分休めなくなると、体の中の ON/OFF を調整する自律神経が乱れます。

体が活動的になりすぎる 	体が休息モードのまま 
筋肉の緊張 →血の巡りが悪く、頭痛やめまいがする	体がだるい
消化機能は衰える (体を動かす筋肉に栄養をおくるため) →食欲不振や便秘	消化機能が活発になる →胃酸が過剰になり気持ちが悪い →

調子が悪い日が続く場合には、生活習慣を整え、体のリズムを整えましょう。

体の不調の原因に、病気がある場合もあります。不調が続く場合には、睡眠不足だから仕方ないと我慢することなく、受診しましょう。



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。



保健給食委員会で保健チェックを実施します。

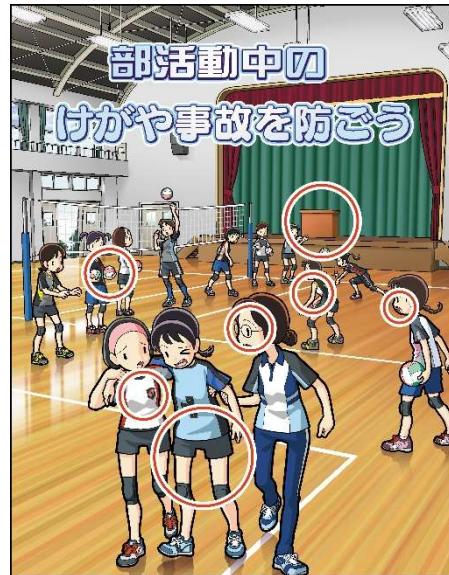
内容は、「爪が伸びていないか、ハンカチを持っているか。」です。
爪が伸びていると、学校生活の中でけがをしたり、させたりしてしまいます。

水泳指導も始まりましたので、必ず爪を切り、登校しましょう。
また、手洗いをした後は、清潔なハンカチで手を拭きましょう。



まちがえさがしの答え→

- ① 左奥の女子が持つボールの数
- ② 舞台上の演台
- ③ 中央奥の女子のユニフォームの袖
- ④ 右端の女子の口
- ⑤ 手前左の女子の胸マーク
- ⑥ 手前中央の女子のズボン丈
- ⑦ 手前先生のメガネ



🌀運動前に筋肉を温めるストレッチ

(体が温まる前の負荷でけがをすることを予防できます)

🌀運動後に筋肉をほぐすストレッチ

(日々の練習の負荷の積み重ねによるけがを予防できます)

特に、成長期の中学生は、運動量に体の発育が追い付かない場合があります。
負荷をかけすぎない、ストレッチで疲労リセットを心がけましょう。

