



令和7年5月16日

双海中学校 保健室

5月は春から夏に向けての季節の変わり目で気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠や適度な運動、栄養バランスのとれた食事を心掛け、生活リズムを見直しながら、体調管理を行いましょう。そして、こまめに水分補給するなど熱中症の予防も心掛けましょう。また、心の健康にも気を配り、心身ともに健康な日々を送りましょう。

# 心にも お薬を あげよう!

元気が出ない  
イライラする  
学校に行きたくない  
頭痛や腹痛がある  
やる気が出ない

疲れを感じる  
食欲が出ない  
好きなことも楽しくない  
なかなか眠れない  
なかなか起きられない

こんなことを感じていませんか？

立ち止まってても  
いいんだよ。



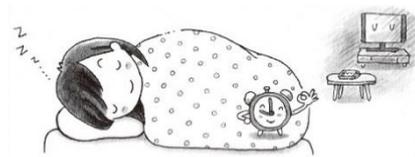
そんなときは、肩の力を抜いて、  
こんなことをしてみてもは？  
どれも心の薬になるよ。

## 家族の人や友達と話す



ゆっくり時間をとって話を聞いてもらうだけでも、気持ちが軽くなる場合があります。

## 睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビやスマホを見たり、ゲームをしたりしないことが、早く寝るコツです。

## ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～すべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることもあります。自分のペースを大切にしましょう。

## 適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも、心と体をリフレッシュすることができます。

そろそろはじめましょう

# 熱中症 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

## 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

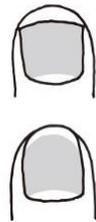
不調があるときは「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」とがんばりすぎるのは

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みましょう。



## つめの切り方 正解はどっち？

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

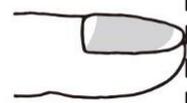


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分 ←

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角 ←

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。