

# ほけんだより

令和3年5月11日  
郷内中保健室

5月に入り、風がさわやかで気持ちのよい季節になりました。  
連休でゆくり気分転換できましたか？この時期は心や体の疲れが出やすい時です。こんな症状のある人はいませんか？

CHECK ▶▶

これらは疲れのサインかも...

- やる気が出ない
- イライラする
- なかなかに眠れない
- 不安がある
- 食欲がない
- 寝ている途中で目が覚める

自分に合ったリラックス法を見つけよう



体育会の練習も本格的になり、忙しい日々が続きます。たまには、心や体の疲れをとり、ゆったりくつろぐ時間も大切に...

## 受診のおすすめを渡しています

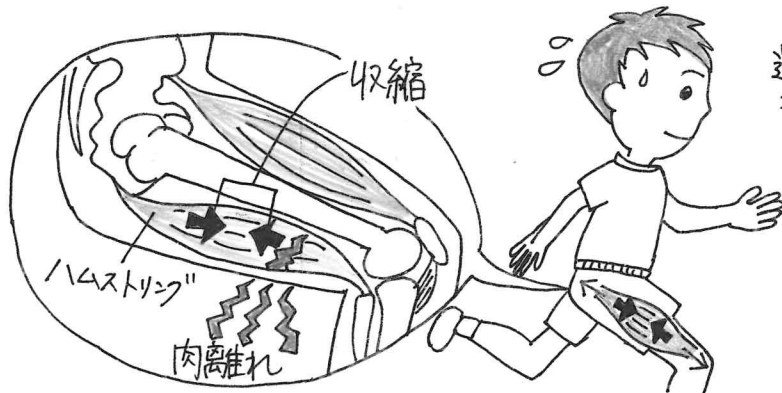
4月の検診の結果、病院で検査や治療が必要と思われる人に受診のおすすめを渡しています。学校の健康診断は「スクリーニング」といって、病気や異常の疑いがあるケースを見つけるためのものです。そのため、受診した結果、「異常なし」といわれることもあります。

混雑を避け、感染防止対策をして、計画的に受診できるように保護者の方と相談しましょう。

## 発育測定の結果

郷中の平均値です

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	152.8	42.4	151.4	44.1
2年	159.5	49.6	153.4	48.8
3年	166.1	58.5	154.5	49.5



運動中の急なダッシュやジャンプで起こりやすい。毎年体育会のリレーで全カ走走した後、たももに激痛を訴える生徒がいます。目分は大丈夫と思わずストレッチ等準備運動をしっかりしよう!!

<運動前の動的ストレッチを>



## 体育会に向けて 5つの感染症対策を徹底しよう

- ① 正しくマスクをつける  
鼻まぶさ  
すき間があかないように
- ② こまめな手洗い
- ③ アルコール消毒
- ④ ソーシャルディスタンスの確保  
1~2m
- ⑤ 大声を出さない  
応援の気持ちは拍手おこす!!

マスクをつけていると、熱中症のリスクが上がります。競技中はマスクを外しましょう。競技が終わったらマスクをつけましょう。

体育会の練習期間中は



汗や土ぼこりが汚れることもあります。

など準備を忘れずに!!

寝不足や朝食抜きは危険です。生活リズムを整えて、体調管理をしっかりしましょう。「頭痛」「吐き気」「手足のしびれやけいれん」は熱中症の症状です。⇒ 体調がおかしいと思ったら、無理をせず早目に先生に言いましょう。

## 肉離れを予防しよう

ダッシュやジャンプなどの急な動きをする際に収縮しようとする筋肉が逆側に伸ばされることで起こるけがを肉離れといいます。肉離れの多くは、たももやふくらはぎの筋肉に起こり、筋肉の線維が切れるために、痛みや腫れ、内出血などが起こります。