

保健だより No.2

令和7年5月
石岡商業高校保健室

熱中症 症状別重症度

クラスマッチに向けて

5月30日（金）に予定されているクラスマッチでは、外にいる時間が長くなります。暑さに体が慣れていない今の時期は熱中症に特に注意が必要です。絶対に無理をせず、少しでも体に異変を感じたら涼しいところで休み、水分・塩分を補給してください。

前日にすること

- 足・手の爪を切っておく。
- 夜はしっかりと睡眠をとる。



当日にすること

- 必ず朝食を食べる。（朝食を食べないと低血糖で体調不良になりやすい。）
- 発熱や吐き気・下痢などの体調不良のときは無理をしない。
- けが防止のために、競技開始前にストレッチなどのウォーミングアップを行う。
- こまめに水分をとり、日陰や風通しの良いところで時々休憩をとる。

クラスマッチ当日の救護場所

午前 … 保健室
午後 … 外のテント

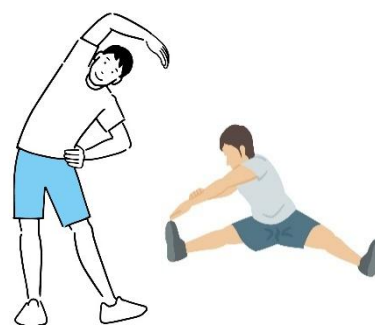
けがを予防しよう

けがの予防のためには、運動前のウォーミングアップが大切です。いきなり運動を始めると、関節や筋肉を痛め、急に走り始めると、すぐに息苦しくなって心臓に負担がかかります。また、体調が悪い場合、無理をして頑張りすぎないこともけがの予防につながります。

運動後には、クーリングダウンを行うと、疲労回復を早める効果があります。疲れをとるためにも自宅でゆっくり休息・睡眠をとりましょう。

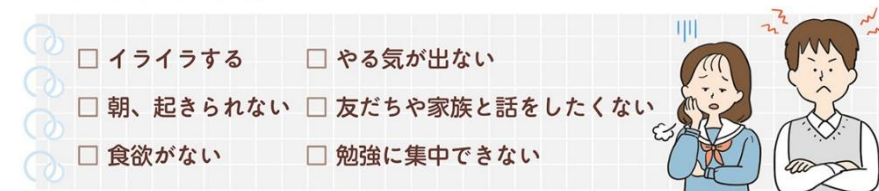
ウォーミングアップのメリット

- | | |
|----------|---|
| ①体温上昇 | 筋肉への酸素の供給量が増え、筋肉の弾力性も増してケガの危険性が減る。 |
| ②心拍数上昇 | 体温が上昇し、肺に十分に酸素が送りこまれることで血液中の酸素濃度が上がり持久力が増す。 |
| ③酸素不足の解消 | 運動をすると筋肉に酸素を送るが、いきなり運動を始めると酸素が十分に肺を通して血液に送りこまれないため、疲労感が高まるのが早くなる。 → 徐々に運動を始めることが必要。 |



心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ2か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

