

ほけんだより

2026. 5. 12 羽生市立南中学校 保健室

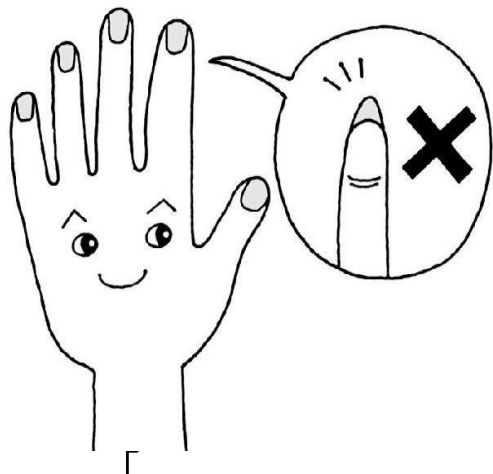


新学期疲れはしていませんか？

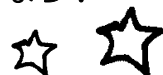
新学期がスタートして、1ヶ月が経ちました。
新しいクラスで、みなさん毎日頑張っていますね。
新しい環境にも慣れてホッとする時期ですが、今まで緊張していた分の疲れが出やすいのもこの時期です。疲れているときに一番大切なことは睡眠をとることです。部活や塾などで忙しいですが、夜は早めに休むようにしましょう。



爪伸びすぎませんか？



あなたの爪はどうですか？
伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動・作業時の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり・・・。
手の平側から見た時に、指先から爪が見えないくらいがBESTの長さです☆
今月は、北埼玉地区夏季体育大会や体育祭があります。大きなけがにつながらないように爪の長さを確認して整えておきましょう！



「まだ早い」と思っていたら意外と多い熱中症

5月5日の立夏を過ぎ、汗ばむ日も増えてきます。

そこで気を付けたいのが「熱中症」！！

「え？夏の病気でしょ？」と思う人もいるかもしれませんが、実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。軽い脱水症状くらいでは、まだ「喉が渴いた」とは感じません。でも！汗とともに体内の水分はどんどん失われています。

水分補給のポイントは、ちよつとずつ・こまめに補給することが大切です！

体育祭練習が始まっています。必ず水筒を持ってきて、こまめな水分補給をしましょう！



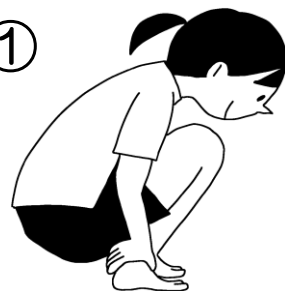
もうすぐ体育祭

運動前のストレッチでけがの予防！

体を柔らかくするストレッチ

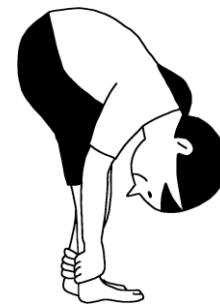
太ももの裏側の筋肉をのばして、体を柔らかくするストレッチです。このストレッチをして、体が柔らかくなると、太ももから足首にかけての筋肉が伸び縮みしやすくなり、腰の痛みやけがの予防になります☆

①



胸と太ももをぴったりとつけてしゃがみ、両足首をにぎります。

②



胸と太ももを付けたまま、手は離さず、膝を伸ばします。

ハンカチはポケットに・・・

毎日ハンカチも持ってきていますか？使いたいときすぐに出ますか？手を洗ったあと、汗をかいたあとに、自分の服で拭いている人を見かけます。せっかく学校に持ってきていてもカバンの中であっては使えません。いつもポケットに入れておきましょう。

※衣服や、ほかの人のハンカチを借りて拭かないようにしましょう。

