



令和 8 年 5 月 1 9 日
三鷹市立第二中学校
校長 木下 英典
養護教諭 橋口 真由

運動会の練習が本格的に始まっています。練習後に体調を崩して保健室に来る生徒は「水分をとっていなかった」という人が多いです。こまめに水分補給をし、当日までけがなく過ごせるように、以下のことに気を付けて練習に取り組みましょう！

😊 運動会に向けて けが・体調不良 予防のポイント 😊

①朝食を食べよう

体は寝ている間にもエネルギーを使っています。朝ごはんでエネルギー補給し、脳や体を目覚めさせましょう！



②しっかり睡眠をとろう

睡眠時間が少ないと、体の疲れが十分とれません。体調不良やけがにも繋がります。



③こまめに水分補給をしよう

水分を飲んでから、体が吸収するまでに 30 分ほどかかります。「のどが渴いてから飲む」のではなく、こまめに水分補給をしましょう。



④準備運動をしよう

体温が上がり、筋肉も柔らかくなることで、けが予防になります。



⑤手足の爪を短く切ろう

自分も、相手もけがをさせないように短く切っておきましょう。



⑥タオルを持ってこよう

汗をかいたままだと、体が冷えて体調をくずしやすくなります。汗拭きタオルなどを準備しましょう。



水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

★尿検査の結果についても、2次検査のお知らせをお渡ししたお子様以外は、結果に問題はありませんでした。

♡ 心の健康 ♡ 考え方のクセを変えてみよう！

保健室に来るみなさんの話を聞いていると「周りの人が〇〇をやってくれない…」「友人が優秀で、比べてしまって辛い」などの言葉を聞くことも多いです。落ち込んだ時に自分の考え方を考えてみるだけで、少し前向きになることもできます。ぜひ参考にしてみてください。

「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。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

保健室からのつぶやき

先日、保健室に体調不良で来た生徒から「どうすれば風邪をひきにくくなりますか？」と聞かれました。理由を尋ねると、「家族に体が弱い人がいるから、うつしたくないです」とのこと。自分の健康のために質問をしてくれたのだと思った私は、家族思いの優しさに感動しました。健康は、自分のためだけではなく、周りのためにもとても大切なことだと改めて勉強になりました。

