

# ほけんだより 5月

吉川市立吉川中学校  
令和4年5月13日  
保健室

もうすぐ体育祭です。練習も始まります。部活動も本格的に始まりました。疲れも少しずつ出てくる頃。心も体もちょっとお疲れかもしれません。「十分な睡眠、しっかり食事」を大切にして頑張りましょう！

## けがのない体育祭をめざして ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があると言われています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

### 動的 ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

### 静的 ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲内で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

## まずは「RICE」で応急処置

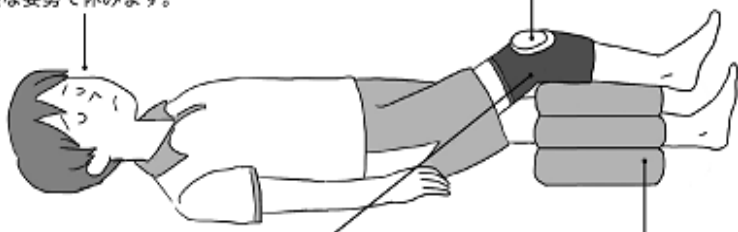
「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から「RICE(ライス)」とよばれています。ぜひ覚えてください!

### R...Rest(安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休めます。

### I...Ice(冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



### C...Compression(圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

### E...Elevation(挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意(約15~20分が目安です)。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

## 質のよい睡眠のために

私たちの体には「体内時計」があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは? 例えば…

- ▲夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲寝る直前までスマホやパソコンを使う



# 「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



ゴールデンウィーク明けは…

## 心身の疲れが出やすい時期です



【保健室からお願い】

毎日、ハンカチチェックを行っていますが、なかなか全員がハンカチを持ってくることが難しい状況です。手を洗う、手を拭くまでが感染症対策です。ハンカチを持ってくることが当たり前になるといいなあと思っています。また、持ってはいるけどずっとカバンにしまいっぱなしのハンカチ？も目にします。せっかく持ってきても使わないと意味がありません。毎日手を洗ってしっかりハンカチで手を拭く。そんな事が習慣になっている中学生は素敵です。みんなで「ハンカチ王子」を目指しましょう！

ジャージを忘れてきたみなさんにも保健室でジャージを貸し出しています。貸出は風邪を引かないため、寒さの厳しい時期のみ貸し出しています。5月になり、貸出は当分の間、行いません。寒さが気になる人は忘れないようにしましょう。けがや嘔吐で汚れた場合は、保健室の体育着、ジャージ、靴下を使用します。