

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和元年5月9日

「平成」から「令和」へ

木々が芽吹き、新緑がまぶしい季節の訪れとともに、令和の時代が動き始めました。

ありがとう「平成」、さようなら「平成」、これからよろしく「令和」。

新年度がスタートして約1ヶ月。新しい学年、クラスに慣れてきましたか？

さてさて、4月末より野球部練習が始まり、今週末は野球大会、5月27日からは部活動練習、6月9日（日）の総合体育大会へと続きます。体調管理を万全にして大会に臨みましょう。

体調チェック and アドバイス

！「いつもとちがう」は、体調の変化を知らせる重要なサインです。

| | | | |
|----------|--|--|------------------|
| 運動をはじめる前 | <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | | 無理のない範囲で運動しましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> 疲れがたまっている | | |
| | <input type="checkbox"/> ケガをしている部分がある | | |
| | <input type="checkbox"/> 熱がある | | 今日は休みましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> 下痢をしている | | |
| 運動しているとき | <input type="checkbox"/> 胸が痛い、息苦しい | | すぐに運動を中止。 |
| | <input type="checkbox"/> めまい | | |
| | <input type="checkbox"/> 足がもつれる | | |
| | <input type="checkbox"/> 吐き気がする | | |
| | <input type="checkbox"/> 急に頭が痛くなった | | |
| 運動の後 | <input type="checkbox"/> 肩、ひじ、腰、ひざなどが痛んだり、いつもとちがう感じがする | | 状態が悪いときは、医療機関へ。 |
| | <input type="checkbox"/> 急に気分が悪くなった | | |

熱中症に注意!!

- 運動を始める前にも水分補給。
- 運動中は、のどが渇く前に、少量ずつ、こまめに。暑いときでなくても熱中症は起こります。スポーツをするときは、水分補給を忘れずに。

心身の疲労回復には十分な睡眠が効果的

夜寝る子は育つ!! 身長を伸ばすのは、脳下垂体から分泌される成長ホルモンです。この成長ホルモンの分泌が最も盛んになるのが『睡眠中』の夜11時から深夜2時頃と言われています。夜の12時前には寝るのがベストです。

早寝・早起き そして 朝ごはん で、心と身体を整えていきましょう。

