

# ほけんだより 5月

新緑の候、いよいよ運動会が近づいてきました。グラウンドから聞こえる元気な声に、学校全体が活気あふれる時期ですね。全校生徒が一丸となって練習に励むこの時期は、自分が思っている以上に体に疲れがたまりがちです。また、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症への注意も欠かせません。本番で最高のパフォーマンスを発揮し、みんなで最高の思い出を作るために、今月は「ケガをしない体づくり」と「体調管理」を心がけましょう。

## 朝食で「勝てる体」をつくる！

運動会の練習や部活動など、5月は1年の中でもエネルギーをたくさん使う時期です。「朝はギリギリまで寝ていたいから…」と、朝食を抜いたりしていませんか？ 朝食は、午前中の授業だけでなく、午後の練習を乗り切るための「とても重要なエネルギー源」です。



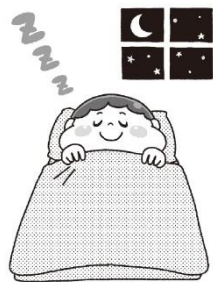
### 1. 朝食を抜くとどうなる？

- ・ **スタミナ切れ：** お昼前にはエネルギーが空っぽになり、集中力が切れてイライラしがち。
- ・ **ケガをしやすくなる：** 脳に栄養がいかないと、とっさの判断が遅れて思わぬケガにつながります。

### 2. 「パフォーマンス」を上げる朝食のヒント

忙しい朝、豪華な食事を作るのは大変ですね。まずは「プラス1」から始めてみましょう。

- ・ **【LV.1】 とりあえず何か口に入れる**
  - バナナ1本、ゼリー飲料、牛乳1杯だけでも、脳のスイッチが入ります。
- ・ **【LV.2】 「炭水化物」+「たんぱく質」**
  - おにぎり(炭水化物)だけでなく、鮭や昆布、あるいは卵料理やヨーグルト(たんぱく質)をプラス。筋肉の疲れをカバーしてくれます。
- ・ **【LV.3】 理想の「体育祭応援メニュー」**
  - ごはん、具だくさんの味噌汁、納豆や卵。
  - 味噌汁は、水分・塩分・ミネラルが同時にとれる「最強のサプリメント」です。

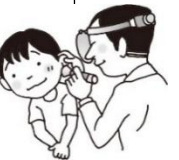


さらに、夜の睡眠で体と心をしっかり修復し、朝の食事で活動スイッチをONにしましょう。

この2つのリズムが、体育祭で全力を出し切るための最強の準備になります。

## 健康診断について

- ・ 5月 8日(金) 心電図検査(1年生)・・・体操服で実施します。ベルト、ヘアピンなどの金属着用はNGです。
- ・ 5月13日(水) 眼科検診(1年生全、2・3年生対象者のみ)・・・前髪が目にかからないようにしておきましょう。
- ・ 5月27日(水) 耳鼻科検診(1年生全、2・3年生対象者のみ)・・・耳掃除をしておきましょう。髪が耳にかからないよう、結んでおくか、耳にかけましょう。



## 5月の熱中症に注意！～体が暑さに慣れていません～

「まだ夏じゃないから…」という油断は禁物。5月は体が暑さに慣れておらず、急な気温上昇で熱中症のリスクが高まります。総体予選などで部活動がハードになる時期、自分の体を守りましょう。

### 熱中症を防ぐ3つのポイント

1. 「のどが渇く前」に水分補給 朝食で水分を摂り、部活中も20～30分おきにこまめに飲みましょう。
2. 「暑さに強い体」をつくる お風呂で湯船に浸かったり、適度に運動したりして、今のうちから汗をかく練習(暑熱順化)を始めましょう。
3. 「睡眠・朝ごはん」が最大の防御 寝不足や空腹は熱中症の引き金になります。夜更かしせず、しっかり食べて登校しましょう。

### こんな時はすぐに休憩！

- ・ めまい・立ちくらみ
- ・ 足がピクピクする(こむら返り)
- ・ 強いだるさ、生あくび



**ひとことアドバイス** 自分の体調の変化に敏感になり、異変を感じたら無理をせず、すぐに先生や顧問に伝えましょう。