

ほけんだより 6月

新年度がスタートして2ヶ月が経ちました。学校生活には慣れてきましたか。6月は、いよいよ「中学校総合体育大会（総体）」が開催されます。特に3年生にとっては、これまでの努力の集大成となる大舞台ですね。部活動の練習に熱が入る時期ですが、この時期は梅雨のジメジメとした暑さもあり、疲れが溜まりやすく、熱中症やけがのリスクが高まります。今月は、総体で最高のパフォーマンスを発揮するための体調管理や、テストを乗り切るコツについて紹介します。心と体のコンディションをしっかりと整えて、悔いのない6月を過ごしましょう！

目指せ自己ベスト！ 総体に向けてコンディションを整えよう

いよいよ総体が近づいてきました。当日に100%の力を発揮するために、今から「体調の準備」を始めましょう！



・ **睡眠は最大の「疲労回復薬」** 練習がハードになる時期こそ、睡眠時間を削るのはNGです。睡眠中に分泌される成長ホルモンが、傷ついた筋肉を修復し、疲労を回復させてくれます。毎日**7時間以上**の睡眠を目標にしましょう。

・ **蒸し暑さに負けない「水分・塩分補給」** 梅雨の時期は、体がまだ暑さに慣れていません。のどが渇く前に水分をとることはもちろん、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクなどで塩分も補給し、熱中症を予防しましょう。



・ **違和感・痛みは放置しない** 「少し足が痛いけれど、大会前だから練習を休みたくない…」と無理をすると、大きな怪我につながり、本番に出られなくなることもあります。体に違和感があるときは、すぐに顧問の先生や保護者の方に相談し、早めにケアをしましょう。

応援しています！ これまでの練習の成果を出し切れますように。

「徹夜で勉強」は逆効果？！

今月は中間テストがありますね。点数を上げたいからといって、睡眠時間を削ってまで教科書をにらみつけていませんか？

- ・ **脳の整理は睡眠中に行われる：** 覚えた知識は、寝ている間に脳に定着します。徹夜をすると、せっかく覚えたことも本番で思い出しにくくなります。
- ・ **「ノーメディア」の時間を作ろう：** 勉強中や寝る直前にスマホやタブレットを見ていると、脳が疲労し、睡眠の質が落ちてしまいます。テスト期間中は、スマホをリビングに置くなどルールを決めましょう。



最低でも 6時間～7時間 は睡眠をとり、万全の体調でテストに挑みましょう。

◆◆◆ 6月の健康診断 ◆◆◆

月 日	項 目	対 象
6月 4日 (木)	尿検査 (1回目)	全学年
6月 4日 (木)	歯科健診	全学年
6月 11日 (木)	内科健診	全学年
6月 18日 (木)	尿検査 (2回目)	再検査者・未検査者
6月 30日 (火)	尿検査 (3回目)	再検査者・未検査者

結果については、順次お知らせをお渡ししています。詳しい検査や受診が必要な人は、早めに受診をして、検査・治療を受けましょう。異常がなかった場合もお知らせください。

※内科検診では脊柱の状態もみるため、女子の下着はカップ付きインナーではなく、ブラジャーかスポーツブラのご用意をお願いいたします。