

ほけんだより 5月

松山中央高校
保健室
R7年5月


がんばり屋さんほど気をつけたい オーバートレーニング 症候群

部活動の試合などに向けて、たくさんトレーニングして力をつけたい！ その気持ちは素敵です。でも、トレーニングの疲れが回復しないうちにがんばりすぎると起こる「オーバートレーニング症候群」には要注意。スポーツ選手だけでなく、中高生にも見られています。

症状チェック

- 原因不明の競技成績の悪化
- 疲れがとれない、だるい
- めまい、頭痛、発熱などの不調
- 集中できない
- やる気が出ない
- 眠れない、あるいは眠りすぎる

不調があるときは「周りの期待に応えたい」「強くないといけなない」とがんばりすぎるのは逆効果。これからもスポーツを心から楽しめるように、きちんと心身を休め、良くならないときは医学の力も頼りましょう。



新学期が始まり、1か月が過ぎました。たくさんの出会いや行事に押し流されるように過ごした人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちがふと緩んで急速に疲れを感じるのも、この時期です。疲れをとるには、休養が一番です。ゴールデンウィーク、部活動などで忙しく過ごした人も多かったと思いますが、少しだけのんびりしてみましょう！



日時	項目	対象者
5月2日	内科検診	1年生
5月13日		3年生
5月16日		3年生
5月7日	歯科検診	1年生
5月21日		2年生
5月28日		3年生
5月20日	尿二次検査	該当者
5月28日		未提出者

健康診断で異常の疑いがある人には、「治療勧告書」を渡します。なるべく早めに、病院での検査や治療を受けましょう。

五月病に気をつけよう

リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる
- ゆっくりと深呼吸をきる
- etc...

つかれたときにやってみて！



自分でできる 乗り物酔いの予防策

- 前日**
- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
 - 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる
- 当日**
- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
 - トイレは余裕をもって済ませておく
 - 体を締め付けない服装で
 - 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

「酔うかも…」という不安な気持ちにならないくらい準備万端にして臨みましょう。

大丈夫!

