

# 健やか駒女 だより

No.2



令和7年5月1日(木)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

新学期が始まり、1か月がたちました。生活に慣れてきたと同時に、疲れも出始めるころですね。

5月は、体育祭に向けての練習も始まってきます。自分の好きなことやリラックスできること、睡眠時間をしっかりとるなど、自分の体や心を休める時間とのバランスを大切にしながら、過ごしていきましょう！

## トピック1

～急な暑さにも負けない～

### 熱中症予防をしていこう



#### こんな症状に注意！

- ・めまい、たちくらみ
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・手足のけいれん
- ・力が入らない

#### おすすめの飲み物

##### 経口補水液

脱水症状が気になる場合  
水分と塩分を効率的に補給できる。



##### スポーツドリンク

汗を多くかく場合に適しています。  
糖分が多いので飲み過ぎには注意。



##### 麦茶

カフェインが入っていないので  
日常的な水分補給に良い。  
大量に汗をかいた場合は、少量  
の塩分と一緒に飲もう。



コーヒー・紅茶・コーラ  
ジュース

### 熱中症予防の3ポイント

#### 水分補給をこまめに

- ・汗をたくさんかくと、体の水分だけでなく塩分も失うので  
**スポーツドリンク**や**塩分タブレット**も用意しておこう。
- ・体育の時や部活中は特に注意をしよう。



#### 涼しい環境を確保

- ・部活中や運動中は、涼しい場所で休む時間を大切に。
- ・熱がこもる服装を避けて、帽子も活用しよう。



#### 体調をチェック

- ・「ちょっと頭が痛いかも」や「体がしんどい」と感じたら無理を  
しない。
- ・生理前や生理中、風邪の時も要注意。
- ・友達の様子も気にかけて、無理しないように  
教えてあげよう。



## トピック2

### 心と体の疲れは大丈夫？対策をしよう

#### 疲れ具合チェック

- 食べる気がしない
- 寝つきが良くない
- イライラする
- 身体ががくくなる
- ぐっすり眠れない
- お腹の調子が悪い
- 肩こりがひどい
- 目が疲れる



当てはまるものが多い人ほど  
大切に！

心や体をリラックスさせることは、疲れをとるために一番の近道です

#### ●温かいお風呂やシャワー

温かいお湯に浸かることは、血行を促進し、筋肉の緊張をほぐす  
特に緊張しやすい肩や首を重点的に！

#### ●軽いストレッチやヨガ

身体をゆっくりと動かすことで血流が良くなり、リラックスホルモンが増加

#### ●自然にふれる

自然の音や風景は脳を休ませ、心を静める効果あり  
少しでもお散歩をしてみると良い

#### ●自分が好きなことをひたすら行う

#### ●良い睡眠をとるようにする

質の良い睡眠は心身の最強の回復手段



# 生徒健康診断が行われました！



保健委員長・副委員長が中1をサポートしてくれました！



綺麗に整列して健診を受けました！

4月23日(水)に健康診断が行われました。保健委員さんにたくさん手伝っていただき、とても円滑に行うことができました。保健委員のみなさん、協力してくれた生徒の皆さん、ありがとうございました。

健診の結果、再検査が必要と判断された場合には「医療機関受診連絡票」が配布されますので、受診をお願いします。

## 尿検査について・・・

生理や体調不良などの理由で、健康診断当日に尿検査を提出できなかった人へのお知らせです。

**5月2日(金) または 5月14日(水)** が尿検査提出予備日です。

再検査となった生徒の皆さんも同日提出になります。わからないことや気になることがある人は保健室に来てくださいね。

## あなたの爪の状態はどうか？



爪のケア、しっかりできていますか？長すぎる爪は衣服に引っかかってしまったり、衝撃が加わると割れたり欠けたりして怪我につながります。また、汚れがたまって衛生面にも心配があります。



### 正しい爪の切り方

正しく爪を切って、自分やお友達のケガを防ぎましょう。体育祭も近づいているので、特に意識してくださいね！

白い部分は少し(1mm程度)残すとちょうどいいです

端はカーブさせて尖らないようにしましょう

切りすぎて深爪になると巻き爪などの痛みの原因に...