

# ほけんだより

7月 相模中 保健室

がんばれ相模中生!

いよいよ3年生にとっては最後の大会が本格的に11月、いよいよ今年も競技に挑戦していきい練習の集大成となる試合です。最後まであきらめずに戦いぬい下す。頑張っています。そして、2年生は いよいよ世代交替のこの時がやってきます。今年も引退していきい先輩たちの大きな背を最後の最後まで押しし、全力で応援しましょう!

熱中症予防

## おねがい!

1 起床直後 現時点で10人以上の人が 朝練の直後や 午後の部活動の最中に 熱中症の症状で 苦しむ事態が発生に 朝練で汗だくの人や 着脱時に 汗の上から制服を着る クーラーの 交わる教室で 全社 お腹が痛く 吐いたり けいれんも 多数 あります。事態解決のために 皆さまの 協力をお願いします!

- ① 朝練時 (10分程度) 汗をかいた 体操着や Tシャツの 替えを持ってくる
  - ② 汗は (お風呂の 湯か 極分精粉か) スポーツウェアの 換気も 注意 朝練の 直前に 確認! 精粉の時は 湯桶所で!
  - ③ Tシャツの 上下を 用意! 寒い時は 着る 暑くは 脱ぐ! 衣服の 前後!
- ※ 暑くは 脱ぐ! 朝練の 直前に 暑くは 脱ぐ! 先に 伝えます!

## 自律神経が関与していることがあります。

自律神経は本来自分の力でコントロールできるが、自律神経の働きがコントロールできない環境で自律神経を意識して生活を送ることでコントロールが可能になります。

### 自律神経はちねと1にせで乱れ

期末テストや体育祭のとりかめとついで 10月以上に緊張や 集中を必要とする日常生活では、不安、寝不足、食生活、といった不安な失敗に陥りやすくなります。自律神経のコントロールが不安な原因にも なるのです。

### 自律神経を毎日リセットする事が大事なPoint

それは 質の良い睡眠 として 決まるといいます。バランスの良い食事と、お風呂に入ると 体を温める ことで 入浴やゲームは ねむらう30分前には やめると あり 日記帳をつけて 1日を振り返ると リセットすることができます。

からだの不調  
頭痛 だるさ 息苦しい

なんでもいじりしめ  
心臓の不調  
不眠 集中できない

