



令和7年5月12日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。人は自分では気付かないうちに、疲れてしまう時があります。部活動やテスト勉強、課題などで忙しい日々を過ごしていると思いますが、たまにはリフレッシュする時間を取ってくださいね。

頑張り屋さんほど気を付けたい! 【オーバートレーニング症候群】

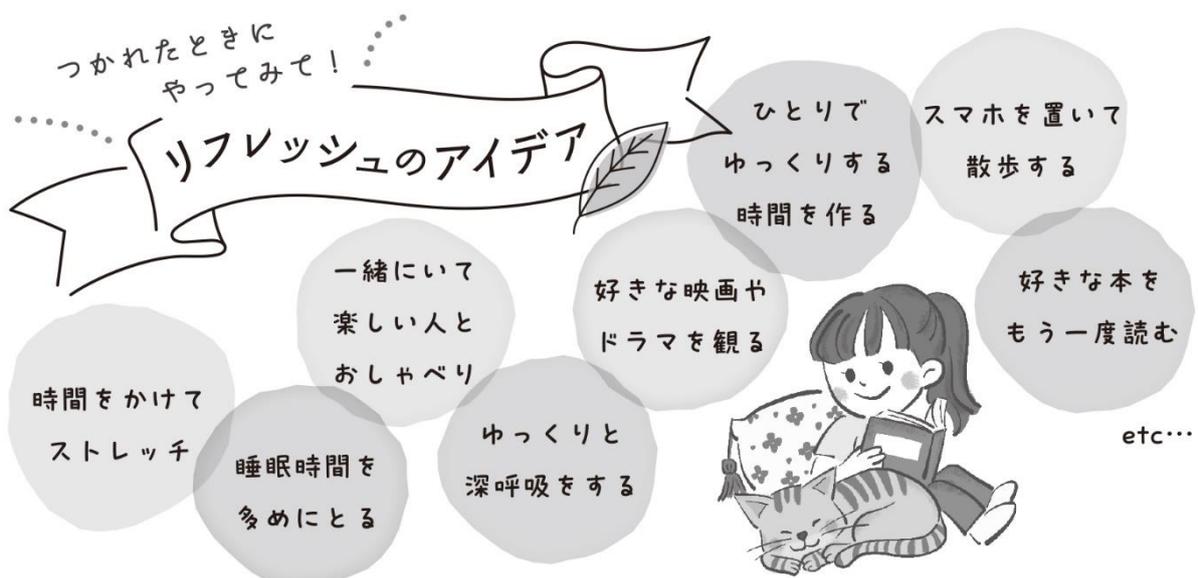
部活動などの試合に向けて、たくさんトレーニングをして力をつけたいという気持ちはとても素敵です。しかし、トレーニングの疲れが回復しないうちに頑張りすぎると起こる【オーバートレーニング症候群】には注意が必要です。スポーツ選手だけではなく、最近では高校生にもよく見られています。

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



不調がある時には、「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」と頑張りすぎるのは逆効果です。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、良くならないときには医学の力も頼りましょう。



夏が始まる前に！
今からできる！

暑熱順化

体を暑さに慣らす

のススメ



! 2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出えます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



! 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を !

健康診断の日程

- 日程を確認しましょう。
- 朝、しっかりと歯みがきをして登校してください。

検査項目	日程
内科検診〔全女子〕	5/21(水)13:00~
尿検査〔二次、未提出者〕	5/27(火)1限目までに
眼科検診〔抽出〕	5/28(水)13:00~
歯科検診〔3年〕	6/3(火)9:00~
歯科検診〔2年〕	6/4(水)9:00~
歯科検診〔1年〕	6/5(木)9:00~
尿検査〔最終、未提出者〕	6/18(水)1限目までに

終了したもののから結果通知（結果のお知らせ及び、受診のお願い）を配付します。受診のお勧めをもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。