



梅雨が明けたらいよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

部活の大会シーズン！ケガ予防をしよう

— ちょっと気をつけるだけで大きく変わる —

■ 1. 準備運動をしっかりとしよう

体がかたいまま動くと、筋肉や関節を痛めやすくなります。ゆっくり伸ばすストレッチと、軽い運動で体を温めてから始めましょう。



■ 2. 水分補給をこまめに

水分が足りないと、足がつったり集中できなくなったりします。のどが渇く前に、少しずつ飲むのがポイントです。



■ 3. 疲れている日は無理をしない

体が重い、集中できない日はケガをしやすい日です。強度を下げたり、早めに休んだりして体を守りましょう。

■ 4. 道具や靴のチェック

靴の底がすり減っていたり、道具が壊れていたりするとケガの原因になります。ときどき状態を確認して、安全に使えるようにしておきましょう。

■ 5. 痛みがあるときは早めに相談

「少し痛いだけ」とがまんすると、長引くことがあります。気になる痛みは、早めに先生や保健室に相談してください。



健康診断の結果をそのままにしないで

— 夏休みのうちに、気になるところをチェックしよう —

学校での健康診断は、みんなの体の変化に気づくための大事な時間です。結果に「もう一度みてもらいましょう」「病院で相談しましょう」と書かれていた人は、**そのままにしないことがとても大切です。**

夏休みは時間にゆとりがあるので、病院に行きやすい時期です。自分の体を守るために、早めに受診しておきましょう。

■ どうして病院に行く必要があるの？

健康診断は短い時間でたくさんの項目を調べます。気になるところが見つかったときは、**病院でくわしく調べてもらう必要があります。**

たとえば…

- ・視力が下がっている → 黒板が見えにくいままにすると、勉強が大変になる
- ・尿検査でひっかかった → 生活習慣や体の中の問題が隠れていることも
- ・背骨や姿勢のゆがみ → 成長期に悪化しやすい



「痛くないから大丈夫」「自覚がないから平気」と思っている、体の中では変化が進んでいることがあります。

■ 病院に行くときに持っていくもの

- ・健康診断の結果
- ・保険証（マイナ保険証）
- ・気になっていることのメモ（あれば）



受付で「学校の健康診断で、もう一度みてもらうように言われました」と伝えるとスムーズです。

■ 受診を後回しにするとどうなるの？

- ・数値の異常が悪くなることがある
- ・治療が長くかかることがある
- ・勉強や部活に影響が出ることもある
- ・成長期の体に負担がかかる



中学生の時期は体がぐんぐん成長します。早めに気づいて、早めに対処することが大切です。

■ 最後に

健康診断は「体の今の状態を知るチャンス」です。結果を見て終わりではなく、**必要な受診につなげることが本当の目的**です。

夏休みのうちに、自分の体をしっかり守ってあげましょう。

