# 6月 ほけんだより

令和7年6月5日

中井町立中井中学校

新年度が始まって今まで、授業参観・体育祭・遠足・修学旅行と行事が続き、みなさんそれぞれに全力投球してました。忙しく大変だった分だけ、やり終えた後は充実感で満たされたのではないでしょうか。

ホッと一息ついた後は、自分なりに気持ちを切りかえ、マイペースで前を向いていきましょう。

そろそろ梅雨入りです。お天気によっては、気温が上下する時期なので体調に気を配り、雨を楽しむゆとりを持って過ごしましょう。

## 朝ごはんでこんなに変わる?!

## 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。

## 朝活してみない？…朝は、ぎりぎりまで寝ていたい？でも、思い切って早起きしたらこんなにいいことあるよ！

### 早起きで味わえるいいこと

- 朝ごはんをゆっくり食べられる。
- トイレに行く時間がとれる。（排便習慣がつく。）
- 心に余裕ができる。（学校の準備ができる。忘れ物がへる。）
- ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ニュースや天気予報を確認できる。

## 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

### 比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

### 他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

### グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

---

**あなたのからだ**

**こころ　つかれていませんか？**

**つかれたれたなとかんじたら・・・**

♡早めにゆっくり休もう。

♡ホットできる時間を大切に。

♡自分に合った気分転換の方法を見つけよう。

**保護者さま、心身の健康観察をお願いします。**

**環境が変化した時のお子さんの朝の健康状態は日頃よりも気にかけてください。**

**元気はありますか？**

**イライラしている様子はありませんか？**

**なんとなく落ちこんでいませんか？**

**お子さまのことで、気になることがあればいつでもご相談ください。**

## おうちの方へ

# 食中毒予防のお願い

### 食中毒予防 3つのポイント

### つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で１分以上の加熱が目安です。

### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。