

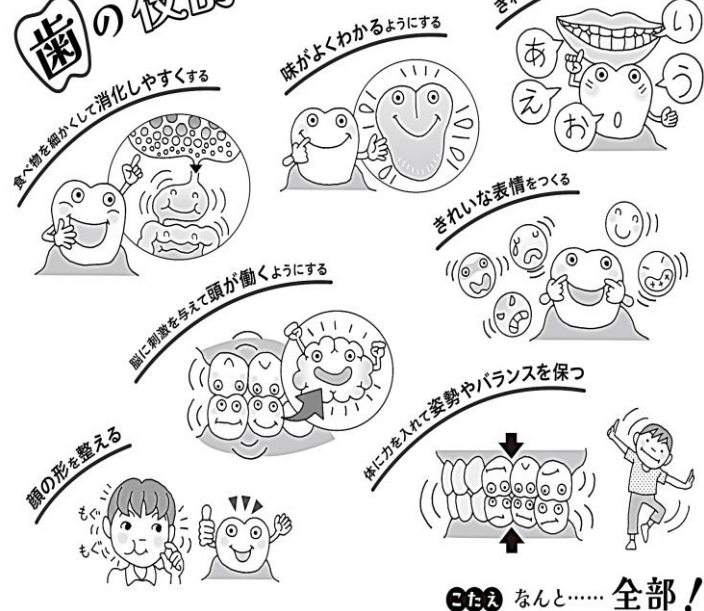
ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和7年6月

気温が不安定な日が続いていますが、体調管理はしっかりできていますか？
これからも、大事な場面で、最高のパフォーマンスを発揮できるよう、引き続き
感染症対策をはじめ、健康に気を付けて、油断をしないようにしましょう。

<3年4組保健委員>

クイズ 歯の役割はどれ？



それぞれの歯にも特徴と役割があります



みなさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

食中毒予防のお願い

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは
最後に買う



食べ物を常温で
放置しない



調理の前後は
手洗い



弁当箱には
冷ましてから詰める

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、きちんと心身を休み、良
くないときは医学の力も
頼りましょう。

6月の予定

- 4(水) 歯科検診 (全学年)
- 11(水) 歯科検診 (未受診者)
- 13(金) 尿検査予備日

健康診断後、お知らせを受け取ったら
受診しましょう

