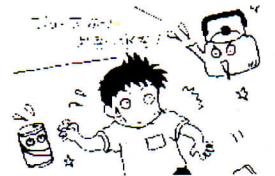


ほけんだより 7月

平成 23 年 7 月 15 日
小林秀峰高等学校

暑い日が続いています。夜眠れない、食欲がないなど、体調を崩していませんか？
20～21日はクラスマッチです♪毎日、クーラーのある環境にいる人は、体の汗を出す機能がうまく働かずに、体温を調節できなくなりがち。熱中症になりやすいということです。
2日続くクラスマッチを楽しく過ごすため、今日から体の準備をしていきましょう。

クラスマッチ、全力を出すために！



1 こまめに水分、塩分補給をする

熱中症を予防し、力を発揮するため、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給しましょう。

0. 2%程度の食塩水を補給するのがよいでしょう。

★クラスマッチ当日は、最低でも1リットルの水分を準備しておきましょう。

スポーツデー当日は、炭酸などの甘いものはやめて、スポーツドリンクを持ってこよう！！

2 朝食をしっかり食べる

朝食を食べないと、エネルギー不足で倒れることとなります。朝食を食べることにより頭も働き、競技でも力を発揮できます！

★朝食では、エネルギー源となる糖質(米、パンなど)を中心に取らしましょう。どうしても食欲が出ないときには、エネルギーになりやすいバナナを食べてみては？！



3 睡眠不足を避ける

睡眠不足では、体も頭もうまく働きません。働きの鈍った体では集中力に欠け、けがが発生してしまうこともあります。

16日(週末)～22日まで、普段より早い時間に寝ましょう。

4 爪を短く！

保健室に来室する皆さんの中に、爪が伸びている人を見かけます。

その状態でいるとほかの人にけがをさせてしまうかもしれません。また、爪に汚れがたまっていると不潔です。爪を短く切って競技に参加しましょう。



クラスマッチ競技中に、友人の爪で顔をケガした人も…。
必ず前日までに切っておくこと!!



5 汗の始末をしっかり

汗をかくことは、体温調節に必要なことです。しかし、汗の始末をしないと、かぜ症状の原因や、おおいの原因ともなります。汗をふくためのタオルを準備しておきましょう。

夏休みを前に「喫煙防止教室」を行いました

7月13日に健康づくり協会から保健師の大迫さんをお招きして、『これからもたばこのいらない人生をえらんでもらうために』という題で講話をしていただきました。(暑い体育館の中で、皆さん静かに聞いてくれたので、とても喜んで帰られました)とても大切なことをいくつも教えていただきました。知っていたこともあったかと思えます。

しかし、夏休みのように誘惑の多い時期は、「タバコは体に悪いと知っていても、断れなかった…」そんな人もいます。

「タバコをやめるのはとても難しい・・・」

けれど、最初から吸わないのはカンタン」
< 断るポイント >

●明確な強い「吸わない」という意思を持って、

- ①とにかく断る
- ②理由を伝える
- ③その場から離れる

●自分の気持ちを相手に伝えるために

- ①相手の目を見て(にらまないこと)
- ②落ち着いた態度で
- ③弱すぎず、強すぎず、ハッキリした声で

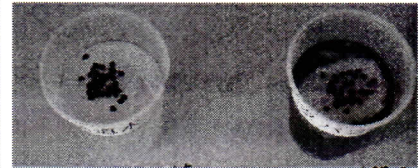


大迫さんから教えてもらったポイントを覚えておきましょう！

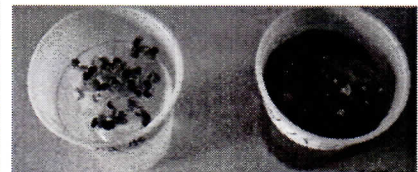
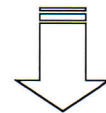
あなたはタバコを吸おうとに誘われたら、断れますか??

★カイワレ大根の成長を実験中!★

13日14時～、水道水とタバコ液でカイワレ大根を育て、成長にどんな影響があるのか保健室前で実験中です☆



(種まき1日目)



(種まき3日目)

水道水で育てたカイワレ大根はほとんどの種から発芽し、早い種は2cmほどに育ちました。タバコ液では種のうち、6つが白い2mm程度の芽を出しています。実験をしてみると、明らかな違いが!

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

食事・とくに朝食は しっかりとり! Good Morning☆	早寝・早起き♪♪ 規則正しい生活リズム HIRU ☆ ASA ☆ YORU	汗をかいたら♪♪ 水分補給を忘れずに 運動中は 水を... 運動後は スポーツドリンクが おススメであ→	疲れたら... 無理せずに休むこと フニャー
---	--	---	--

病院には行ったかな?

夏休みは
治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましょう。



3年生へ ～麻しん(はしか)の予防接種はすみしましたか?

住んでいる市町村役場から案内が届いたと思いますが、高校3年生にあたる年齢の人は、「麻しん(はしか)の予防接種」を無料で受けることができます。就職や進学の際に、予防接種を受けているか確認される場合もありますので、アレルギー等の問題がなければ夏休み中に受けることをお勧めします。先日配布した報告書は9月5日までに全員提出してください。