

# ほけんだより 9月

No.6

徳島県立城東高等学校  
令和4年9月発行

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中に「生活習慣改善プロジェクト」に取り組んでみて、どうでしたか？少しでも皆さんの健康増進に繋がってくれれば、嬉しいです。夏休み期間中だけで終わらせず、良い習慣は続けてみてくださいね。

まだまだ暑い日々が続く、夏の疲れが出てくる時期でもあります。少しでも体調がおかしいと感じたり、クラスメートの様子がいつもと違ったりする時は、気軽に保健室へ相談に来てください。



体育祭の練習中に

怪我をしたり、体調が悪くなったりしていませんか？



## 楽しい体育祭にするために



### 睡眠

睡眠は、練習の疲れをとるためにとても大切です。

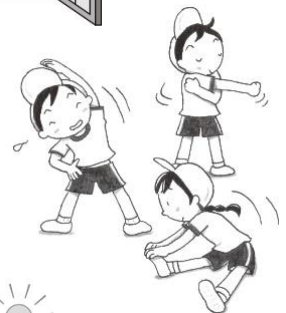
### 朝食

朝食を食べて、塩分を補給しましょう。忙しい時は味噌汁、スープなどは手軽に塩分と水分を補給できるので、おすすめです。



### 準備運動

急に体を動かすと大きな怪我に繋がる恐れがあります。油断せず、しっかり準備運動をしておきましょう。



### 水分

喉が渴いたと思う前に、水分補給をしましょう。またカフェインが入っている飲み物は利尿作用があるため、尿として流れ出てしまいます。詳しくは、保健委員が作成した保健展を見てみてください。

こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう。



# 文化祭について



食品バザー当日に3回(①9:00 ②11:00 ③13:00)巡視に回ります。

下記は抜粋したものです。詳しくは、教室掲示のチェックリストを確認してください。

①37.5℃以上の発熱, 腹痛, 下痢などの体調不良者はいないか。

→Classiでの健康観察入力をお願いします。

②手・指の怪我や, 装飾品がついている人はいないか。

→装飾品の例: 腕時計・ミサンガ・ネックレス・マニキュア・指輪・化粧・ペイントなど。

③爪が切れているか。

→翌日に体育祭があるため, 食品担当者以外の人も切っておきましょう。

④食品に手で直接触れていないか。

→手袋を必ず着用しましょう。

⑤手洗い・消毒が徹底できているか。

→入店前, ごみ処理後, トイレ後, 食べる前は  
こまめに手を洗う習慣を身につけましょう。



安心・安全な文化祭を行うために, ご協力をお願いします。

## 保健展のお知らせ

日時: 9月10日(土) 9:00~15:00

場所: 保健室

内容: カフェイン, 水分補給, 保健委員のおすすめドリンクについて

ささやかですが, 参加賞も用意していますので, ぜひ見に来てください。