

保健だより



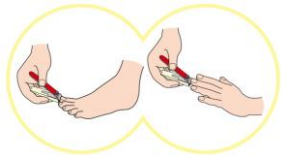
平成30年9月3日
防府高等学校 No. 5

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。6日（木）から2日間、総合スポーツ大会が開催されますよ！練習も本番も残暑の中で行われることが予想されます。夏休み中に夜ふかし、エアコンのきいた部屋にこもりきり、間食が多いなど不規則な食事となっていた人はいませんか？生活リズムが乱れたまま本番に臨むと、せっかくの実力が発揮できないばかりか、思わぬケガや体調不良にもつながりかねません。早めに生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう！！

～総スポで力を発揮するために～

前日

- 睡眠をしっかりとる
- 爪を切っておく



当日の朝

- 朝ご飯を食べる
パンより腹持ちのよいご飯が
おすすめ
- ウォーミングアップをしっかりと



試合中

- 水分をこまめにとる
- 体調が悪くなったら、無理をしない
- ぶざげない



試合後

- クールダウンをする
- 汗を拭いて清潔に！！



みなさん、受診はしましたか？

1学期の健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要と言われた人は、夏休み期間に受診できましたか？むし歯は放っておいても治らず、進行すると全身に悪影響を及ぼします。また、視力が低下している人は、黒板の字が見えにくいと集中力の低下につながりますし、頭痛や肩こりの原因にもなります。特に3年生は受験シーズンに困ることがないように早めに受診しておきましょう。なお、すでに受診した人は、受診報告書を保健室へ提出してください。