



令和4年 9月
富山県立魚津高等学校
保健室

体も気持ちも切り替えを！

夏休み期間中は、夜更かしや欠食など不規則な生活習慣になっていた人もいます。今日から2学期が始まるので、早めに寝ること、起床時に朝日を浴びること、朝食をしっかりと食べることの3ステップで、夏休みモードから学校モードへと早めに切り替えましょう。

また、今月は体育大会に魚高祭と、忙しい日が続きます。感染症だけではなく、疲れやケガにも気を付けて、万全の体調で臨めるように心がけましょう。



～体育大会でケガや体調不良を予防するポイント～

前日

翌朝あせらないために
準備はしっかりと！

爪を短く切る



足の爪も
忘れずに！

汗拭きタオル
水分の準備



多めに用意
しよう！

十分な睡眠

寝不足は集中力の低下
ケガや体調不良の原因に



当日

体調を確認し、
本番に備えよう！

しっかり朝ご飯

体と脳のエネルギー！



体調チェック・検温



発熱や風邪症状
があれば、
自宅で休養を

紫外線対策



保健だより
7月号を
確認しよう！

運動中・運動後

思い出に残る楽しい
体育大会にしよう！

ウォーミングアップ



筋肉の緊張を
ほぐして
ケガの防止

こまめな水分補給



運動前や
喉が渴いたと
感じる前に！

クールダウン

筋肉をリラックス
させて疲労の軽減



当日はどんな天候・気温になるのか天気予報をチェックして、お茶や水だけではなく塩分を補給できるものも準備しましょう。学校の自動販売機は売り切れになることがあるので、熱中症予防のために、水分は多めに用意しておくとう安心です。

また、体育大会中に少しでも体調に違和感があった場合は、無理をせず、近くの友達や先生に伝えてください。救護テントは野球部バックネット近くに設置されています。救護係もグラウンドを巡回しているので、周りにケガをしている人や体調不良の人がいたら教えてください。

／もうすぐ魚高祭／

楽しい内容盛りだくさん！保健委員会の企画を紹介します♪



<1年生企画> 『Let's play パラスポーツ！！』

昨年、オリンピック・パラリンピックが東京で開催され、注目されたパラスポーツ。1年生保健委員では、もっと多くの人にパラスポーツを知ってもらおうと展示や体験ブースを準備しています。当日、会場（地学室）にて『ボッチャ』を実際に体験することもできます。友達と競えば盛り上がること間違いなし！

**8/19（金） 魚津市教育委員会より谷内先生にお越しいただき
保健委員でボッチャを体験しました！**

技術と同じくらい作戦
も勝利の秘訣！

～ボッチャのルール～
6つのカラーボールを
的に近づけ・集める



どこに投げよう…。



＼楽しかったね！／



<2年生企画> 『^{けんこう}未来の健口のために～^{たいし}少年よ、大歯をいだけ！～』

2年生保健委員では、『歯と口の健康』をテーマに調査研究を行っています。7月に1・2年生に実施したアンケートの結果も発表します。また、クイズや実験に参加してくれた人には、豪華（？）景品もあるので、ぜひお越しください！

8月上旬 学校歯科医の河内先生にインタビューをしました！

魚高生のデンタル
IQ を高めるために
頑張ります！



いつ歯を磨くのが
効果的かな？



歯ブラシ以外の
ケア用品は何を
使うといいの？

地学室でお待ちしています！
保健委員一同より

相談室 より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りがちやう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか？「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい！」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

<教育相談の実施日> 9月27日（火）、10月21日（金） 13:30～17:00