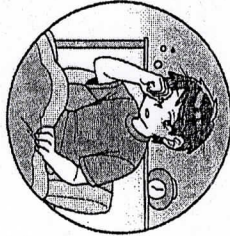


ぼんたんどり 8月

平成30年8月28日
久喜市立菖蒲南中学校
保健室
NO.6

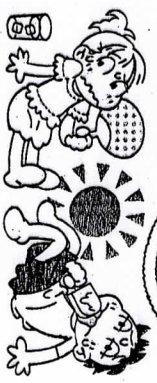
2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。「うまくいってないよ。」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。体育祭の練習も始まります。ケガなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



夏バテは大丈夫?

生活習慣を
チェックしよう

- 火を使わない料理が多い
- 食事は、めん類や果物などで簡単にすませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないので、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はたいていシャワーですませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない

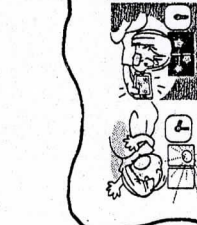


いづつ当てはまっていますか?

0個	これなら夏バテの心配もゼロ
1~2個	今のうちにできていないことを見なおせば大丈夫!
3~5個	これは心配。後からじわじわ疲れが出そう
6~8個	このままではまずい!
9個以上	もう夏バテでまいったのでは? 生活習慣を全面的に見直すべし!

夏バテしやすいのは
こんな人

冷たいものや、さっぱりした
ものばかり食べている



第一回学校保健委員会

6月29日(金)、学校保健委員会を、学校医 重城 裕先生・学校薬剤師 根本 昌子先生を講師にお招きし、学校運営協議会委員・保護者・教職員参加のもと開催いたしました。

【第1部】《報告・協議》

- ①健康教育全体計画・年間計画
- ②定期健康診断結果について
- ③新体カテラスト結果について
- ④安全指導について
- ⑤給食指導について

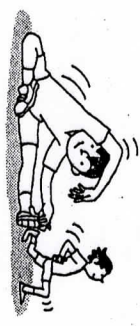


【第2部】《ご講演》

「スポーツ活動におけるトレーニンング&コンディショニング」

講師 県立大学 准教授 八十島 崇 先生

生徒と一緒に、体を動かしながら説明してくれました。部活をがんばっている人に、とても役立つご講演でした。



【1年1組】

ぼくは、サッカーのトレーニングをやっています。たまに、後ろに倒れてしまうことがあるので、今度八十島先生に教えていただいた構えをして、後ろに倒れないようにしたいです。また、腕立て伏せも、サッカーにいかしたいです。

【1年1組】

私は、今日の講演がすごく楽しかったです。講演というものは、人の話を聞いているだけだと思いましたが、今日は、実際に体験して、とても楽しく、全くあきない講演で、新しい感じがしました。

講師の先生も、実際にやってくられて、とても分かりやすかったです。筋トレは、部活でやっているけど、これからは、正しいやり方でがんばりたいです。(腕立て伏せ→腕は前に出し過ぎない。など)



【1年1組】

今日、先生から教わったトレーニング法を実際やってみたら、少しの時間でも、汗が出ました。また、急にハードなトレーニングをするのではなく、徐々に上げていくことでかつかつということが分かりました。