

ほけんだより 6 月

H29・5・31

No. 3

筑波高校 保健室

健康診断の予定

- 2日(金) 尿検査3回目
- 7日(水) 内科健診(2年生・3年生)
- 13日(火) 耳鼻科健診(1年生の前回欠席者)
- 14日(水) 歯科健診(前回欠席者)
- 19日(月) 内科健診
- 21日(水) 内科健診

カウンセリングの予定

- 8日(木) ・ 22日(木)
- *いずれも2~4限
- *希望者はHRの先生か1-3及川先生・保健室の松田に申し出てください

暑さに負けない体力作を

5月には急な気温の変化があり、体調を崩す人が目立ちました。湿度・気温が高くなる6月以降は熱中症予防となる生活をしましょう

○血液量を増やす (体温調節機能がアップする)

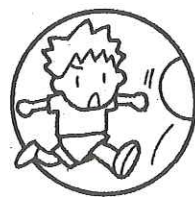
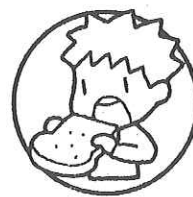
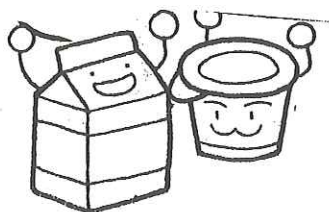
食事でタンパク質(肉・魚・卵・乳製品・豆)を摂る

30分程度の軽い運動(散歩など)の後に、牛乳やヨーグルトを200ml摂ると効果的。

○睡眠を十分にとる

○適度な運動をする

○朝食を摂る



～クラスマッチで大切なことや必要なこと～

- ☆練習 ☆団結力 ☆スポーツマンシップ ☆準備運動 ☆水分補給
- ☆応援 ☆マナー ☆思いやり ☆公平なジャッジ ☆勇気 ☆元気
- ☆感謝の気持ち ☆天候・気温の変化に対応できる服装 ☆体調管理 など など

失敗した時、言われてほっとする言葉「ドンマイ!」「大丈夫!」「挽回しよう」「これから、これから」「切り替えていこう」

逆に傷つく言葉「あ～あ」「何やってんだよ」「マジかよ」「負けたらおまえのせい」
いゝ……

☆1日～2日のクラスマッチは、ルールとマナーを守り楽しい時間にしましょう☆