

ほけんだより 9月号

教室掲示

小松高校 保健室
NO. 6
2025年9月3日

2学期を充実したものにするためには、「健康管理」がとっても大切！夏休みモードの身体とおさらばして、「睡眠を十分にとる」「栄養を十分にとる」「水分を十分にとる」などの心も体も「良い調子へ！」に整えて学校生活を過ごしましょう🍁

マラソンで最大限の力を出すために

10月23日に毎年恒例のマラソン大会が行われます。マラソンは全身運動です。十分に体調を整え、当日最良のコンディションで参加できるよう熱中症に気を付けながら練習に取り組みましょう🏃‍♂️

ポイント① 水分&塩分補給！

たくさん汗をかくと水分だけでなく、塩分も失われます。効果的に塩分もチャージすると長く楽しく走れます！一気に大量にではなく、こまめに飲むことを意識しましょう。



ポイント② 朝食は必ず摂取！

消化の良いものを選び、腹八分目程度にしておこう！走るためには炭水化物はマスト！+タンパク質の摂取を意識して！



ポイント③ 十分かつ質の良い睡眠！

睡眠は身体の疲労を回復させる効果があります。寝る前にスマホを見ない、暗い環境で寝るなど質の良い睡眠が取れるようにしましょう。



ポイント④ 最初の1kmは5割の力で！

最初は疲労がないのでスピードが速くなりがち。最後にバテてしまわないように、ペース配分をしっかりとって好記録に！



自分の身体は自分で管理できるようにしましょう！！

献血セミナー&文化祭にて献血を行いました！



08月22日 献血セミナー

保健委員12名と参加を希望した生徒10名が参加してくれました。

生徒からは

『自分も誰かを救うために何かできることをしたいと思った。

小さな助けで病気の患者の命を助けるということを多くの人に知ってもらいつなげていくことが大切だと思った』

などの意見があり、とても有意義な時間となりました。



08月29日 献血(文化祭にて)

献血へのご協力ありがとうございました。

今回の献血では400ml献血39人、

200ml献血14人分の血液が集まりました。

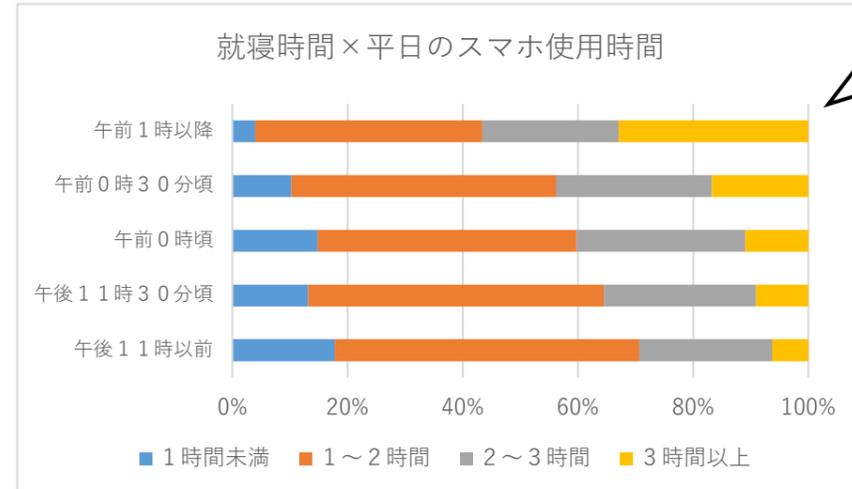


しっかり眠れていますか？ ~健康と生活調査より~

7月に行った健康と生活調査の結果です。結果をまとめていると、おもしろい結果が出てきました・・・！



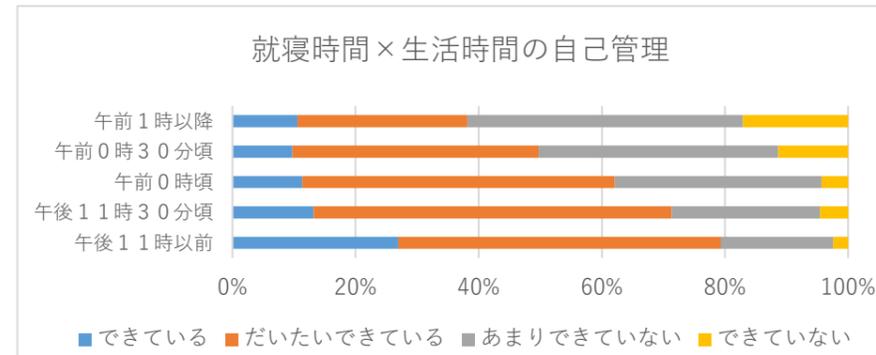
▶就寝時間が遅いほど、スマホの使用時間は長い！



就寝時間が遅いほど、スマホの使用時間は長くなる傾向がみられました。寝る前のスマホは脳が昼間だと勘違いして、体内のリズムが乱れ、眠りの質を低下させます。

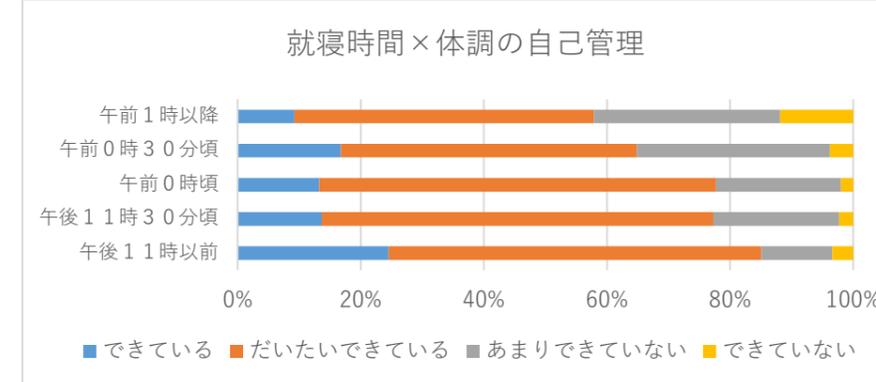
- ★ゲームや動画を含む遊びでのスクリーンタイムを決める
- ★スマホ以外の楽しみを作る
音楽、読書、スポーツ、絵を描くなど・・・

▶就寝時間が早いほど、自己管理ができている！！



就寝時間が早いほど、体調面においても生活面においても自己管理ができていると答えた割合が高いことがわかりました。

- ★睡眠をしっかり取ることが大切なことは、皆さんも十分わかっていると思いますが、それをいかに「実行できるか」が大事です。やらなければならないことに優先順位をつけて行い、12時前までに寝られるよう工夫できると良いですね！
- ★自分の生活習慣を改善したい！という人はサポートするので、ぜひ保健室へ☺️



視力&歯科のミニ保健指導を行います

9月11日 昼休み：視力保健指導 @視聴覚室

9月16日 昼休み：歯科保健指導 @視聴覚室



4月の健康診断で受診のお知らせをもらったけど、まだ受診していない or 受診したけどまだ保健室に受診報告書を出していない人が対象です