



令和5年8月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

9月2日は体育祭です。残暑厳しい中、8月16日から続いている体育祭の準備も折り返し地点となりました。本校と切磋琢磨して体育祭を成功させたいですね。そのためには、一人一人の健康管理は欠かせません。その日の疲れをためないよう

早めに就寝し、バランスのよい朝食を摂って、午前中のエネルギーを補給し、熱中症を予防しましょう！



8/1 生徒保健委員研修会に参加して



<3校の研究発表のテーマ>

「熱中症を予防しよう～充実した高校生活のために～」

三島高校

「理想の身体づくりへ～食生活から考える～」 松山東高校

「みんなで支えあう社会へ～妊娠・出産・子育てから学ぶ～」

済美平成中等教育学校

「研究発表を聞いて」

3校の研究内容は、「熱中症」や「食生活」、「みんなで支えあう社会へ～妊娠・出産・子育てから学ぶ～」などのテーマも興味を持つことができ、聞いていておもしろかったです。

これから、体育祭準備期間に入るので今回学んだ、「熱中症」や「食生活」の内容は、校内放送などで呼びかけていきたいです。(3IR 松本)

「心と身体の健康は姿勢から」に参加して

私は、高校1年生の時も、リモートでこの研修会に参加しました。その時、同じように姿勢についてたくさんのことを学びました。ですが、姿勢に関するストレッチなどを行ったときは、しっかりよい姿勢を保てていましたが、日が経つと勉強する際に腰が曲がり、どうしても机との距離が近くなっていました。今回の研修では、「健体康心」「心と身体はつながっている」という言葉がありました。確かに、気持ちが暗いと姿勢が悪く体が丸まってしまうと感じました。これからは、「姿勢」にプラスして「気持ち」にも視点を向けていきたいと思いました。(3IR 西川)