



令和6年9月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

## 9/7 体育祭を成功させよう!

夏休み後半から準備してきた体育祭がいよいよ近づいてきました。台風により予定の変更もありましたが、体育祭を成功させるためにどうしたらよいか考えて行動しましょう。



さて、連日の体育祭準備や練習で、疲労も溜まることが予想されます。疲労を取るコツは、ゆっくり湯船につかり、心身の疲労を取ることや十分な睡眠と栄養のある食事をとることです。しんどい時こそ、自己管理をすることが大切です。

三瓶分校は、閉校に伴い今回が最後の体育祭となります。県下でも本・分校合同体育祭を実施している高校はめずらしく、皆さんにとっては様々な経験を積むチャンスとも言えます。この機会に、本校の生徒と解決思考で上手くコミュニケーションを取りながら、体育祭が成功するように皆で盛り上げていきましょう。一回り大きく成長する姿を楽しみにしています。

## けがの予防に必要な準備運動!

準備運動をなぜするの?

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動  
の  
メリット



### ■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

### ■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

### ■可動域が広がる

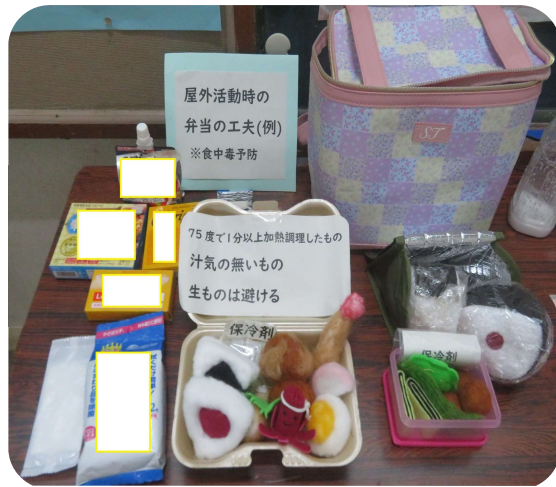
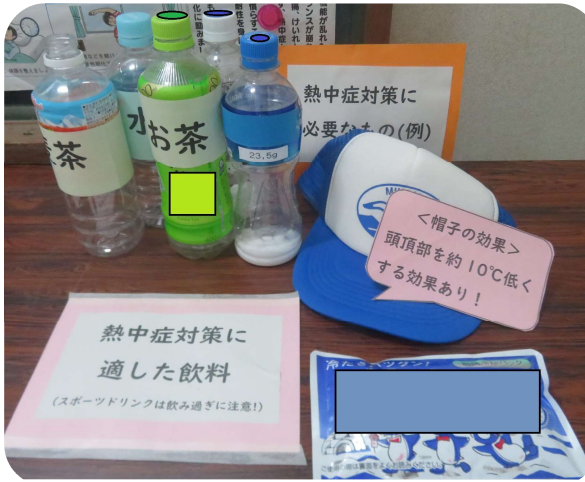
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



# 熱中症予防の準備を万全に!

# 食中毒対策も万全に!



本館1階から2階の踊り場に展示していますので参考にしてください。熱中症予防、食中毒予防、日焼け対策など、準備を万全にし、体育祭練習はもとより本番によりパフォーマンスができるよう工夫しましょう。

## 7/30 生徒保健委員研修会に参加して

去る7月30日に、高等学校生徒保健委員の自主的な活動を推進するためのリーダー研修に参加してきました。始めに3校の研究発表を聞き、その後大塚製薬による「知識があれば熱中症事故は防げる」という研修を受けました。

研究テーマ	学校名
「Take care of eyes~ICT 機器と眼の健康」	新居浜東高校
「学校生活をより楽しく健康的に過ごそう~食事と睡眠の大切さを学ぶ~」	松山南 砥部分校
「今の食事が未来をつくる~適塩・適糖・しっかり野菜の取り組みを通して~」	宇和高校

### <研究発表を聞いての感想>

私は、宇和高校の発表を聞いて、健康のために適切な塩分と糖分、しっかり野菜を摂取し、これからの食生活を気を付けようと思いました。

大塚製薬による「知識があれば熱中症事故は防げる」という講演では、熱中症は防ぐことができる病気だということを学びました。これから体育祭準備や練習が始まるので、きちんと朝食を摂り、水分補給をしたいなと思いました。

今回の3校の研究発表を聞いて、勉強になったところもあったのでよかったです。

