

# 保健だより 6月

石川県立工業高等学校  
保健室

じめじめした暑さが体にこたえる時期になりました。

6月上旬には総体・総文、6月下旬には1学期の期末考査がありますが、熱中症や食中毒で体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。



## 熱中症は自分で予防できる

食事	睡眠	水分補給
登校前に必ず	目標 7 時間以上	経口補水液・スポーツドリンク
		<div>運動前に</div> <div>喉が渇く前に</div> 

## 食中毒も自分で予防できる

お弁当には保冷剤を  
常温で長時間放置した飲み物  
にも注意

最近、胃腸症状を訴える  
生徒が増えてきました



# 総体・総文がんばろう特集

～先生方の高校時代の健康管理方法や激励メッセージ～

## ①高校時代の部活動

## ②高校時代の総体・総文の思い出エピソード

## ③日頃も含め大会前の健康管理

## ④県工の生徒に激励の一言

## 校長先生

### ①剣道部

### ②3年間インターハイ出場

2年生の時は嬉しかったが、  
3年生の時は安心する気持ちが大きかった。

### ③登下校、授業の時のテンションを一定に。隙をなくす。

### ④本当の自分と、いいチームを作ってほしい。ナーバスにならず、自分の体を信じて。

**体の声を聞け**



インタビュー  
保健委員 3年  
材料化学科 Iさん  
(弓道部)

## 電子情報科 K先生

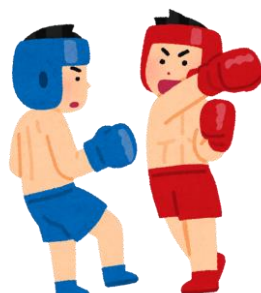
### ①ボクシング部

### ②減量がキツすぎた。負けたのに(もう減量しなくていいと思うと)ガッツポーズをしてしまい、コーチに叱られた。

### ③減量がきつくてそれどころじゃなかった。

### ④人生一度きりなので悔いを残さないように頑張ってください。

インタビュー  
保健委員長 3年  
機械システム科 Sさん  
(ボクシング部)



## 保健体育科 K先生

### ①バスケットボール部

### ②顧問が専門の先生ではなかった。外部コーチは仕事で大会当日は不在。総体は女バスの先生に手伝ってもらいながら自分たちで采配した。練習試合もほとんどないままの大会だった。

### ③シンスプリントと捻挫の繰り返しだったため、アイシングやマッサージをひたすら繰り返した。

### ④「感謝」とは口で言うものの、表現するのは難しい。私が経験した部活動より皆さんはずっと恵まれている。先生・コーチ・保護者、さらに活動の環境に思いを込めてアツいゲームをしてきてください。

インタビュー  
保健副委員長 3年  
機械システム科 Mさん  
(バスケットボール部)

