

ほけんだより 9月号

教室掲示

小松高校 保健室

NO. 6

2024年9月5日

2学期がスタートしました！充実した2学期を過ごすためには健康管理がとても大切です。

お休みモードの身体から切り替え、生活習慣を整えて元気に学校生活を過ごしましょう！

マラソン大会に向けた練習が始まります！

10月17日に毎年恒例のマラソン大会が行われます。まだまだ暑い日が続くので、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に走れます！一気に大量にはではなく、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！
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！疲労回復には酸っぱい食べ物がおすすめ。

ポイント③ 睡眠は6時間以上！
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！

ポイント⑤ 長め&厚めの靴下で！
短い靴下は靴擦れの原因になります。分厚く長いスポーツソックスで予防しましょう。5本指ソックスがおすすめ！

楽に走れる方法をご紹介します！

参考：<https://www.glico.com/jp/powerpro/sports/entry97/>



- ・ひざ下が地面と垂直になるように着地
- ・足の裏全体で踏み込むように意識する
- ・重心の上下動は最小限に！
- ・体の軸をまっすぐに保ち、軽い前傾姿勢で
- ・腕は90度かそれよりも鋭角に曲げる

献血セミナー&文化祭にて献血を行いました！



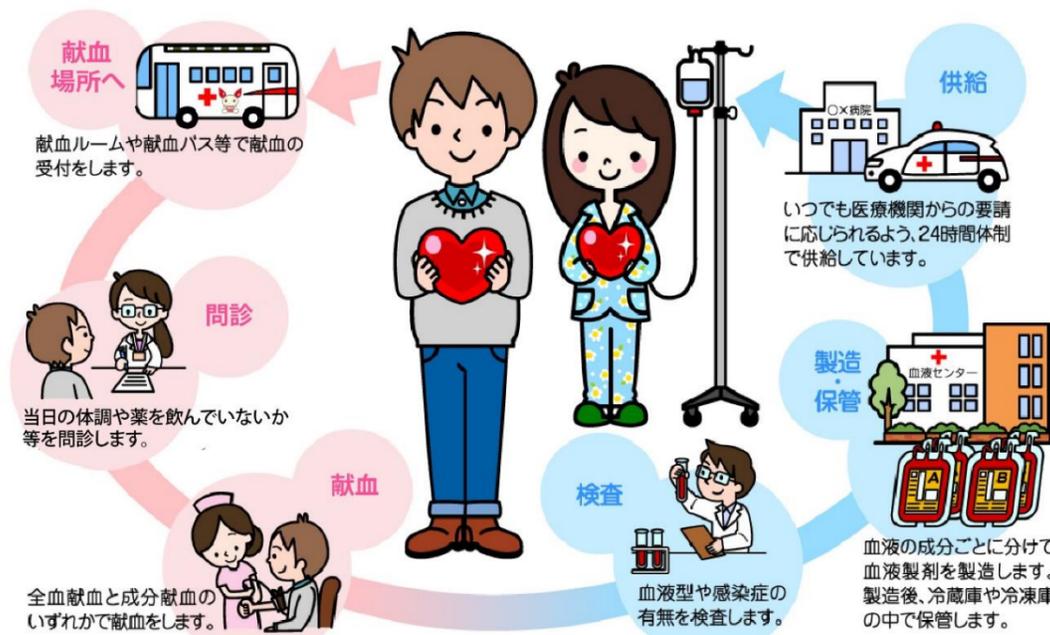
08月22日 献血セミナー

保健委員16名と参加を希望した生徒14名が参加してくれました。石川赤十字献血推進課の職員の方から献血に関するお話をしていただき、献血の必要性や血液がどのように使われているのかについて知ることができました。

08月31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52人、200ml献血16人分の血液が集まりました。体調などにより献血ができなかった方もいましたが、とてもたくさんの方にご協力いただきました。

献血で集まった血液はこのようにして患者さんのもとへ届けられます。



〈日本赤十字社ホームページより〉

今回は献血バスでの実施でしたが、石川県内には常時献血を行える場所もあります。文化祭ではできなかったけどやっぱりやってみたい！ボランティアをして誰かの力になりたい！という人は一度足を運んでみてはいかがでしょうか😊

- ・献血ルーム ル・キューブ 金沢市袋町1番1号かなざわはこまち3階
- ・献血ルーム くらつき 金沢市鞍月東1丁目1番地

視力&歯科のミニ保健指導を行います

9月12日 昼休み：視力保健指導 @視聴覚室

9月18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。日々忙しくしている皆さんかと思いますが、まだ間に合うので、早めに受診し、保健室まで報告書の提出をお願いします！

身体の不調を放っておいても何も良いことはありません。コンディションを整えて、勉強に部活に、全力で取り組みましょう！