

保健だより

令和2年9月2日
の 名 残 号 室
津 幡 高 校 保 健 室

夏休み気分は抜けましたか？

9月になりましたがまだまだ暑い日が続いていますね。例年より短い夏休みでしたが、リフレッシュはできましたか？先週から授業がスタートしましたが夏休み気分は抜けましたか？まだの人はこれからは気持ちを切り替えて、勉強や部活に取り組んでいきましょう。

2学期も健康診断が続きます

内科検診、歯科検診、耳鼻科検診（1年生のみ）が順番に始まります。自分の健康状態をみてもらう良い機会なので体調を整えて検診当日に欠席しないようにしましょう。また、感染症予防のため、検診前の手洗いやマスク着用をお願いします。



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう



Before コロナ

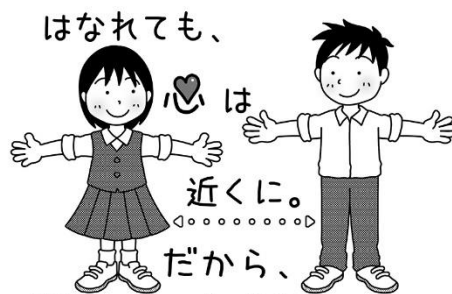
With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること



手洗いの徹底



Physical Distance

正しいマスクのはずしかた



マスク表面は汚染区域です

9月も熱中症予防を
忘れずに！！

運動するとき・部活動のとき

水分補給の
タイミング

1 運動する前に

ウォーミングアップで
体温が上がりすぎるのを
防いでくれます

のんで



2 渴く前に

運動中に水分はどんどん失われます。
のどが渴く前にこまめに補給して

のんで

3 お疲れさまで

あとは帰るだけ…でも、
水分補給を忘れずに

のんで

3

マラソン大会の練習が始まります！！

10月に予定されているマラソン大会の練習が始まります。夏になまった身体にはこたえるかもしれませんが、体力づくりの貴重な機会です。

スポーツ前は…

早く寝て、十分な睡眠！

しっかり朝ごはん！

準備運動！

スポーツ中…

こまめに休憩！

水分補給！

スポーツ後は…

整理運動！

スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

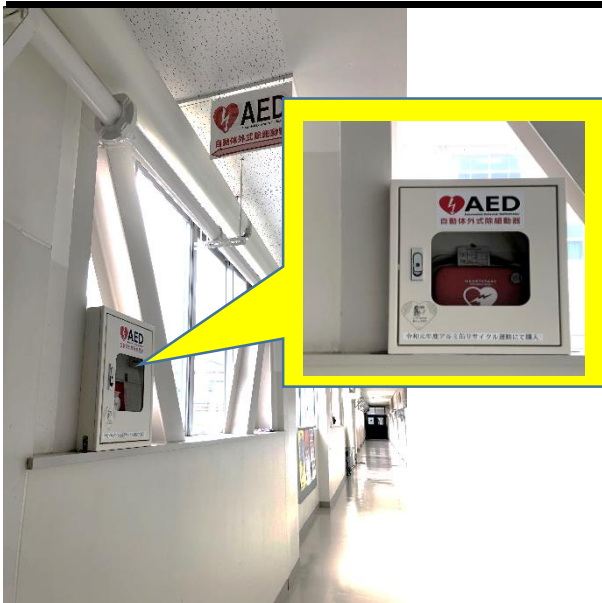


君はAEDの場所を知っているかい？
いざという時のために確認しておこう！



9月9日は
救急の日

津幡高校のAEDの場所



保健室前廊下



第一体育館前ロッカー内