

保健だより NO.2

平成29年6月7日

青森県立大間高等学校 保健室



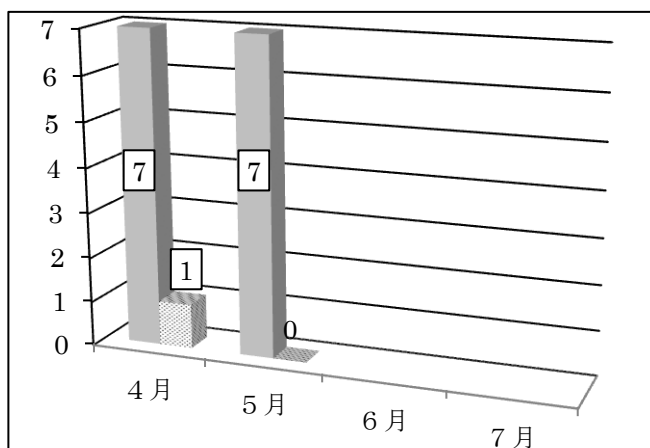
6月9日は…耐久遠足

今週の金曜日は耐久遠足です。約15kmの大間町内のコースを歩きます。体調不良や怪我を防止して無事にゴールするために、以下のことに気をつけましょう。

- ①靴は履きなれた運動靴やスニーカーを履こう。疲労を軽減したり靴擦れをしたりするのを防ぎます。
- ②水分補給をこまめにしよう。体内の水分は自覚がないうちに減っているため、脱水症状を起こすことがあります。チェックポイントに飲み物は準備してありますがスポーツドリンクの持参を勧めます。
- ③前日は早めに寝て睡眠時間を確保しましょう。また、当日の朝ごはんはしっかりと食べてきましょう。睡眠不足や朝食を抜くと、途中でエネルギー切れを起こすことが予想されるので、体の調子を事前に整えましょう。ただし寝すぎ・食べすぎはいけません。
- ④帽子、タオル、常備薬、日焼け止め、雨具、虫よけスプレー他、必要な人は用意しましょう。もちろん、朝のSHR前に準備が完了していることが大原則です。
- ⑤楽しく歩くこととふざけるのは違います。急に走り出したり押したりするのは事故を招く恐れがあります。道路は自動車が走っていますし段差もあります。周囲に気を配ることを忘れないでください。何かあったら近くにいる先生に知らせてください。

GOOD LUCK!

5月の保健室利用状況



内科(的要因)…病気や体調不良など
外科(的要因)…怪我など

5月は、内科が7件、外科が0件で合計で7件でした。

4月に引き続き保健室の利用者は少ないですが、部活動中に怪我をする人が多かったのが気になります。疲れが溜まってくると集中力を欠き怪我也増えるので、やる時はやる、休む時は休んでメリハリをつけましょう！

今後の健診予定

- 6月13日(火) 内科検診1
6月19日(月) 内科検診2
6月21日(水) 眼科検診

