



令和7年5月発行
三島高校保健室

いよいよ体育祭本番を迎えます。練習期間から一人ひとりがよく頑張っていましたね。心と体の準備をして、ベストなコンディションで当日を迎えましょう。

新学期の疲れが出る時期になりました。心やからだの元気がない人はいませんか？保健室や相談室では、いつでもあなたのお話を待っています。気軽に声をかけてくださいね。

ベストパフォーマンスのために

1 睡眠と食事 ☒

睡眠不足は集中力が低下し、怪我や体調不良の原因になります。
早めに就寝しましょう。また、朝食を食べることにより、パフォーマンスを発揮しやすくなります。しっかり食べて参加しましょう。



2 無理をしない ☒

自分の競技中以外は、日差しを避けて応援しましょう。また、しんどくなる前に涼しい場所で休むことを心がけましょう。

3 こまめな水分・塩分補給 ☒

のどが渇く前の水分補給が重要です。
こまめに補給しましょう。当日は汗をたくさんかきます。塩分補給も忘れずに。

4 怪我の予防 ☒

準備運動をしっかりすることで、怪我の予防や、パフォーマンスの向上が期待できます。履き慣れている運動靴で参加しましょう。爪切りも忘れずに。



☆体育祭 必須アイテム☆

- タオル…2～3枚あると便利
- 水分 …運動する前後にしっかり補給、凍らせても◎
- 絆創膏…ちょっとした傷やマメの保護に使えます。

<今後の健康診断の予定>

【尿検査】8:55までに保健室に提出

➤5月12日(月) 未提出者 ➤5月23日(金) 二次検査

【歯科検診】9:00～(保健室)

➤5月21日(水) 3年生 ➤5月28日(水) 2年生 ➤6月4日(水) 1年生

体育祭救護係から生徒のみなさんへ

体育祭が目前となりました。

各自、しっかり体調管理をして、有意義な体育祭にしましょう。

<熱中症予防について>

■前日は早めに寝て、当日の朝は朝食をしっかり食べる

■競技以外は日差しを避けて休憩する

■こまめな水分補給を必ずする

・各自で、必要な量を用意！

・凍らせて持参するとい

・水やお茶だけでなくスポーツドリンクも必ず持参する

(水だけの水分補給では汗で失った塩分等を補充できず脱水になります)

<体調不良、けがをした時>

■体調不良の場合は救護係や近くの先生に速やかに連絡する

・無理をせずに早めに申し出て下さい。(救護テントは部室前です)

■裸足では走らない

■擦り傷は、汚れを水道水で十分に洗い流してから、手当を受ける

・保健委員がお手伝いします。