

今週末は中総体！ 120%の力を発揮するために！

いよいよ今週末は中総体です。練習の成果を十分に発揮するため、今週は最終調整期間です。規則正しい生活リズムにし体調を整えましょう。また、当日は気温が高くなる事が予想されます。熱中症対策を万全に行い、試合に挑みましょう。

疲労回復には十分な睡眠 睡眠不足は熱中症の原因になります。

睡眠が1番。 早めに体を休ませ、十分に睡眠時間を確保しましょう。

全力を尽くすための食事のポイント

今週・・・主食・主菜・副菜をそろえて食べる、必要な栄養をとりましょう。
バランスよく3食きちんと食べることが必要です。

前日・・・脂肪分の多い肉料理や揚げ物は消化吸収が悪く、
体調を崩すもとになるので、**消化の良いもの**を食べましょう。
また、生ものなどは避けた方が良いでしょう。

当日・・・朝食は、しっかり**炭水化物（ごはんがおすすめ）**をとります。塩分も少しとりましょう。
（これに果物をプラスすると、クエン酸に含まれる**クエン酸**やビタミンB群が エネルギーを
うまく働かせてくれます。）

弁当は、傷みにくい食材を。梅干がおすすめ。（塩分、クエン酸を含んでいます。）



熱中症に注意！！



- ×めまい、たちくらみ
- ×手足がつる、しびれる
- ×頭痛
- ×吐き気、気持ち悪い

**このような症状が出てきたら、
近くの先生に伝えてください！**

①水分・塩分の補給

- ・こまめな水分補給が大切。
- ・水筒を必ず持参しよう。
- ・スポーツドリンクは2倍に薄めて。
糖分を含まない飲み物と両方持参するのがおすすめ。

②外の活動では帽子を

- ・直射日光は体力を奪います。

③体を冷やす

- ・休憩時間や試合の後には、首やわきの下を冷やしましょう。ちょっと気分がすぐれない場合には、涼しい場所に移動して休みます。保冷剤を持参しても良いですね。



24日(火)眼科健診《全学年》

眼の病気やアレルギーはないかを調べます。

○日時：5月24日(火) 13:30~

○校医：大橋 利史先生

○順番：1年男女→2年男女→3年男女

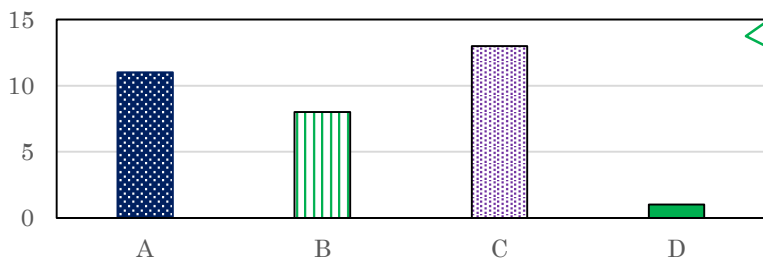
○前髪が目にかからない様にしましょう。

めがねをかけている人は自分の順番になったら、メガネを外しましょう。



※視力検査は、所見のあった人
にのみ結果通知を渡します。

平成29年度 4月 視力検査結果



視力B以下の人に歯結果通知をして
います。すでに、眼科を受診し新たに
眼鏡を作成した人もいます。

視力がC以下は、授業や運動時に見
えにくさを感じる人が多い状態
です。一度、眼科医を受診することをお
すすめします。

25日(木)心臓病検診・耳鼻科健診《1年生のみ》

心臓病検診心臓の病気や異常はないか、心臓の音や動きを電波で調べます。

○時間：5月25日(木) 11:10~

○場所：1年生…心電図検査：玄関前検診バス内／血圧測定：閲覧室

○検診機関 宮城県予防医学協会

○服装：運動着（半袖・ハーフパンツ）



耳鼻科健診

◎時間：5月25日(木) 14:00~

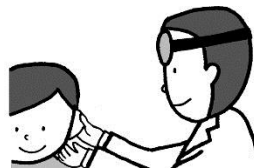
◎場所：保健室

◎耳鼻科校医：大沼 秀行 先生

◎服装：指定なし（授業のときの服装で）

前日に、めん棒で耳そうじをしておきましょう。（耳を傷つけないよう、軽い力で）
結果は所見のあった生徒にのみ通知します。

心電図検査は痛くなく、ピリピリなど
しません。安心して受けてください。



◇内科検査の結果は、所見が見られた人
にのみ配付しました。

◇尿検査は、二次検査が必要とな
った人には、5月31日に結果を
通知します。配布がない生徒は、
糖・たんぱく・血液の検出がな
く、所見はみられませんでした。

◆中総体の振替休業日などを利用
して早めの受診をお願いします。