



徳島北高等学校
令和7年8月29日

夏休みも終わり、今日から2学期が始まります。9月以降もまだまだ暑い日が続きます。北高祭の準備や練習に取り組む時間が増えると思いますが、しっかり体調管理をして本番を迎えるようにしましょう。特に、熱中症や怪我に気をつけて活動しましょう。



●AEDの設置場所

- ・保健室出入口
- ・体育館2階アリーナ出入口
- ・食堂出入口（屋外）



昨年度の救急処置件数（外科）は、擦過傷、打撲、突き指の順に多かったです。この機会に、応急手当の仕方を知るとともにAEDの設置場所を確認しておきましょう。

*擦過傷は感染予防を！

- ・砂やゴミをしつかり洗い流す
- ・取り除けない場合は、医療機関を受診しましょう。
- ・傷口をガーゼなどで保護する



体育祭の練習中は次の点に注意しましょう。

*打撲、捻挫などにはRICE処置を！



- 1.飲み物は多めに用意しておきましょう
- 2.朝食は必ず食べましょう
- 3.ウォームアップ・クールダウンはしっかりと行いましょう
- 4.履き慣れた靴で参加しましょう
- 5.少しでも体調が悪いときは無理せず休みましょう



保健厚生
委員(3年)より

より良い生活習慣を目指して

306HRです。勉強をするにも体力が必要です。そこで、勉強とエネルギーの関係について調べました。効果的な栄養を摂って、勉強頑張りましょう。

《勉強とエネルギーについて》



- ・1時間の勉強で約100キロカロリー消費
30分のウォーキング
ごはん1/2杯分と同じ
- ・勉強に効果的な栄養素
 - ・ブドウ糖 … 脳の唯一のエネルギー
ぶどう糖、パン、ラムネに含まれる
 - ・ビタミンB₁ … ブドウ糖をつくる
豚肉、うなぎ、栄養ドリンクに含まれる

参考：アリナミンHP

((ちょっと一息。教育相談室より))

2学期が始まりましたね。実力テストが終わるといよいよ北高祭に向けての本格的な準備が始まり、北高が一番活気づく1週間となります。まだまだ厳しい暑さが続きますが、忙しく充実した日々の中でも家庭や体調のことなど、ふといろいろな不安や悩みが心をよぎることはありますか？そんな時は、一人で抱え込まず気軽にカウンセリングデーを利用してみてください。9月は1日と22日にスクールカウンセラーの和田先生が来校されます。みんなさんが心身ともに元気で気持ちよい生活が送れますように。



参考：日本学校保健研修社「健」