

保健だより 3号

教室掲示

令和8年9月1日
前橋西高等学校 保健室

2学期が始まりました。夏休み中の夜更かしや朝寝坊がまだ残っていませんか？
まずは早起きから始め、朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

2学期スタート！

生活リズムを整える3つのポイント



★9月25日(金)は球技大会★



○熱中するほど見落とす『水分補給』、最後に飲んだのはいつ？

練習中はもちろん試合中や応援中に「のどが渴いた」と感じた時はすでに水分不足。
一口ずつでも水分を摂るクセをつけましょう。

○突き指や打撲に注意！

→基本の手当は冷やして安静

