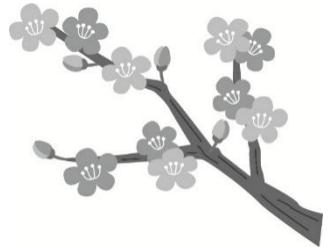




令和8年2月
県立種子島中央高等学校
保健室 増満

寒さが続いますが、少しずつ春の香りがしてきましたね。3年生は自宅学習期間がスタートし、生活リズムがガラッと変わる時期です。そして…花粉が飛びはじめたり、1、2年生は郷土遠行があったりと、心も体もおつかれモードになりがちです。

今月は、そんな2月を元気に乗りきるコツをまとめました。春に向けてパワーチャージしましょう！



数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。



郷土遠行を乗り切る！



ここからだの準備ガイド

事前の準備

体調を整えよう！

- ・前日は早めに寝て、十分睡眠をとりましょう。
- ・当日の朝食をしっかり食べてエネルギーをチャージ！



靴と服装をチェック

- ・履き慣れた靴を使いましょう。

(新しい靴は、靴擦れやまめの原因になります。)

- ・乾きやすく、汗を吸いやすいインナーを着よう。



- ・前日の水分補給はしっかりと！

無理せず自分のペースでゴール
を目指そう！



ゴールしたときの達成感は最高！
みんなで安全に楽しくゴールしましょう！

持ち物チェックリスト

- 飲み物（スポーツドリンクや麦茶）



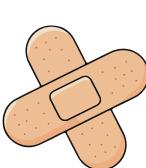
- 汗を拭くタオルやハンカチ

- 帽子や日焼け止め

- ばんそうこうやティッシュ

- 靴擦れ対策
(予備の靴下やワセリンなど)

- その他、実施要項を確認しよう！



○ペース配分を考えよう！

○こまめな水分補給とエネルギー補給を！

保健室よりお知らせ

1月に歯科と視力の病院受診状況の調査をしました。全ての回答が集まっていますが、病院を受診していない理由に、「忙しい」や「時間がない」、「予約がとれない」などの回答がありました。特に歯科の場合は、学校歯科医の先生にも、「予約が埋まっていることがあるため、早めに電話をして受診しましょう。」とアドバイスをいただいています。3年生は2月に行こうと思っている人も多いようですが、少し先までの予定を確認して、予約の電話をすると良いかもしれません。1、2年生は春休みに行こうと思っている人が多いようです。今から予約しておくとスムーズに受診につながるかもしれませんね。