保健だより

9月号

令和２年　９月　１６日発行
京都府立北嵯峨高等学校　保健室

近頃、少し涼しくなってきました。９月 25 日（金）は体育祭です。ベストパフォーマンスとケガ防止のためにも、コンディションを整えておくことが大切です。日頃より、三食、栄養バランスのとれた食事をとり、疲れた体を休めるためにも早めに就寝しましょう。また、準備運動とこまめな水分補給も忘れずに！！

放っておかない！無理をしない！

痛みや違和感などが続く時は放置しないで早めに専門医を受診しましょう。無理をして続けていると、症状が少しずつ悪化し、治癒やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。

☆相談室案内☆

９月のスクールカウンセラー 齊藤　満 先生の来校日は以下の通りです。

~~９／２【水】~~　~~９／９【水】~~　９／１６【水】
９／２３【水】　９／３０【水】

◎予約優先になるので、希望する人は保健室または担任の先生に申し出てください。