

【マラソン大会に向けて】

もうすぐマラソン大会ですね！日頃の練習成果を十分に発揮できるように、ベストコンディションで参加しましょう！そして、自己ベストタイムを目指して無理はせず、自分のペースで頑張りましょう！

☆前日まで

1. 睡眠不足にならないように心掛け、食事はバランスのとれたものを食べよう。
2. コロナウイルスもまた増えてきています。引き続きうがい・手洗いをしよう。
3. お風呂につかった後は、ストレッチで体をほぐしておこう。

☆当日は

1. 起床時、各自で体調チェック！ 体温の確認…熱はないかな？
睡眠状態…よく眠れたかな？
喉の状態…痛みはないかな？
体の調子…頭痛・腹痛はないかな？
2. 低血糖・酸欠など、エネルギー不足で、体調が崩れる原因にもなるので、

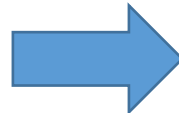


朝食は必ず食べてから参加しましょう。

☆走行中は

以下の症状を感じたら…

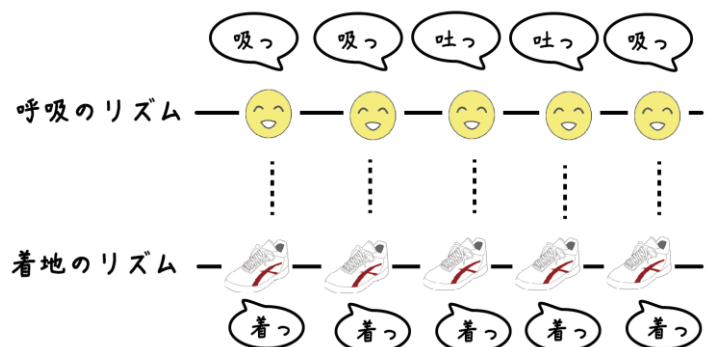
1. 呼吸が非常に苦しくなる。
2. 胸が苦しくなったり、痛くなったりする。
3. 筋肉や関節に強い痛みを感じる。
4. 頭痛、吐き気がする。
5. 目の前がクラクラする。



すぐ近くの先生に
申し出てください！！

おすすめの方法、試してみてください。

苦しくなったときは、好きな曲や楽しいことを考えて走ると、体の力も抜けて、リズムよく走ることができると、教わったことがあるので、皆さんも試してみてください。



教職員心肺蘇生講習会を実施しました。

先日職員対象の心肺蘇生講習会を本校で行いました。

講習会の目的は…

☆日頃の学校生活や、マラソン大会に向けて生徒達の命を守る為に行いました。

心肺蘇生を真剣に取り組んでいる
先生方が、学校のホームページに
上がっていますので、是非ご覧ください。



西部高等学校保健講習会に参加しました。

11月8日に【西部高等学校保健会 生徒保健委員講習会】が、川越で開催されました。西部地区から多くの高校が参加する中、本校からも代表として、一年次の保健委員2人が参加しました。

今回の講習会の講義は「人間関係が楽しくなるコツ～質問するスキルの紹介～」です。

まずは、人間は一人一人違う性格や個性を持っている。相手が何を思っているのかは、本人にしか分からないことであり、こちら側からしたら想像でしかない。というところから講習会は始まりました。

次に、言語と非言語を知っていますか？言語とは、話し言葉。非言語とは身振り手振りのことを言います。日本人の特徴としては、その場で質問する人が少ない傾向にある。という様な内容でした。

そこで、今回の講習会を終えて、保健委員の生徒が感想を書いてくれたので、紹介したいと思います。

【1年男子】

質問するという事は、正確な情報が手に入り、結果として成功するからだそうです。

僕も今までは、人の目を気にしてしまい、質問できませんでしたが、質問することは自分にとって得しかなく、他の人も分からなかったことを知ることができるからです。

【1年女子】

他人に質問する時には、相手に伝わる用に箇条書きで伝えたい内容を紙に書き、相手側の状況を伺いながら、タイミングをはかるとよいことなど、知ることができました。

