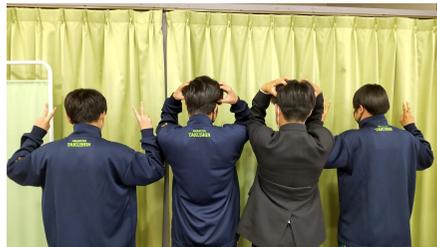


# マリン校舎 ほけんだより

令和5年(2023年)7月発行  
マリン校舎生徒保健委員会 No.1

今年度の保健委員紹介！！

今年度の保健委員会は12名で活動します。みんなで協力し積極的に楽しく活動していきたいです★



僕たち1年生は、高校に入り初めての委員会活動ですが、先輩たちと協力して頑張ります。  
←真ん中の2人は「くまさんのポーズ」をしています🐻

2年生は7月に行われた生徒保健委員連絡協議会に参加しました。3年生の後を引っ張っていけるように頑張っていきます。



3年生は、高校最後の委員会活動となりました！  
後輩の憧れの存在で在れるよう、残りの期間も頑張ります！

「止まるんじゃねえぞ…。」

有名アニメの名シーンらしいです(˘˘)



## 保健委員の日常 Part①

～マリン祭に向けての秘密作戦会議★～

### マリン祭の準備①



### マリン祭の準備②

～Mくんによるモノマネ～



# 朝食は大切！！

みなさんは、朝食はきちんと食べていますか？今回保健だよりでは「朝食の大切さ」について記事を書きました！！これから夏休みに入りますが規則正しい生活習慣を心がけましょう！

朝ごはんを食べないと・・・？

朝からご飯を食べないとぼんやりしたり、集中できないことがありますか？朝は忙しいから、食べる気がしないからなど朝食を抜く人もいますが、皆さんの身体にとってはとても重要です。朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させ1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる役割があります。

スポーツと鉄分の関係

普段の生活の中で疲れやすい・めまい・集中できないなどの症状はありませんか？「貧血」という言葉を聞いたことがあると思います。貧血の90%は血液中のヘモグロビンの重要な材料の一つである「鉄分」が不足することによる「鉄欠乏性貧血」です。「鉄分」が不足する原因の1つに偏食や欠食などが挙げられます。

では、スポーツとの関わりを考えてみましょう。アスリートの方は普段の激しいトレーニングによって汗などから鉄分の排出量が増え貧血を起こしやすいと言われています。みなさんも運動中の息切れや動悸・疲れやすいなどの症状はありませんか？偏食や欠食等で以前より記録が伸びないなどのパフォーマンスの低下が見られる場合があります。



～保健委員活動報告～ 2年生感想

生徒保健委員連絡協議会に参加しました。

7月7日に熊本市市民会館夢ホールシアーズホームで行われた生徒保健委員連絡協議会に参加しました。

講師・平岡さんの話を聞いて、大切だと思ったことは、「目指すゴールがなければ、前に進めない」という言葉です。他にも、考動力、観察力などの日々の生活での挨拶をしっかりすることをすることが出来ました。

講師・岩下さんの話を聞いて、姿勢・動きのことに知り、動きを実際に行いながら、楽しく学ぶことが出来ました。これからは、このことを意識しながら日常生活をおくっていきたいです。

姿勢のチェックをしています→



保健室からのお知らせ

1学期に行った健康診断で治療の必要な人には「治療勧告書」を配布しています。夏休みの期間に受診をお願いします！治療が終了したら「受診報告書」を学校まで提出をお願いします。