

ヘルテック 10月号

2019年10月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会
作村（建築3）
松本（建築2）
吉川（建築2）

長距離走大会に向けて 練習開始！

すっすっ
はっはっ

体育大会も終わり、11月15日に行われる長距離走大会に向けて、体育での練習が始まりました。走るのが得意な人も、そうでない人も、ケガや体調不良を起こさないためには、準備が大切です。ぜひ、次のことを心掛けよう！

睡眠を十分にとること・・・睡眠不足はケガや事故のもとです。6～8時間程度は眠ること。

朝食を必ずとること・・・炭水化物（ご飯・パンなど）・たんぱく質（卵・肉・さかな・ソーセージ・納豆・豆類）・野菜などをバランスよく食べよう。食べ過ぎや脂肪分の摂りすぎは避けよう。消化の良いものを腹八分目に。

水分補給をこまめに行うこと・・・涼しくなっている、脱水症状はおきます。のどが渇く前に、こまめに水分を補給しよう。

***** 駅伝部の保健委員にインタビューしました！ *****

毎日、生徒保健委員会の班長として頑張っている2人に、長距離走を走るうえでの準備や心構えなどを聞いてみました。走ることは、あらゆるスポーツの基礎となります。ご参考までに！



電気科のT君と
材料技術科のO君

Q1 長距離走の前に、どんな準備をしている？

- ・アップで2000メートル走る。（O君）
- ・走る自分をイメージする。（T君）

Q2 長距離走のあとは、どんなことに注意している？

- ・ケガをしないようにクールダウンを徹底する。
- ・軽く走る。

Q3 1500メートル走のベストタイムは？

- ・4分07秒（O君）
- ・4分09秒（T君）

※ちなみに、熊工男子の平均は、約5分42秒で、熊本県の男子平均は、約6分10秒です。（H30）

Q4 長距離走のとき、腕の振り方は？

- ・できるだけ大きく、力を入れずに腕を振ること。

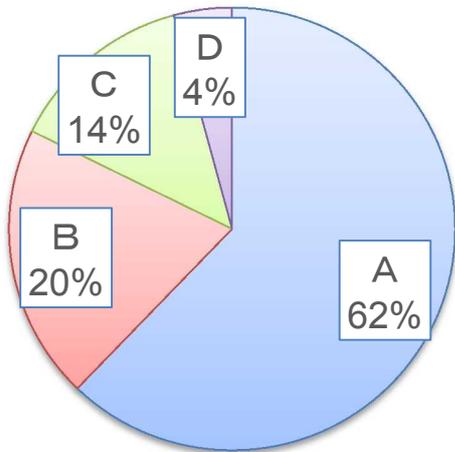
Q5 長距離走大会の朝は、どんなものを食べる？

- ・炭水化物多めで、脂質を控える。

10月26日に行われる
高校駅伝大会に向けて
頑張ってください！

黒板の字は見えていますか？

10月10日は
目の愛護デー



【熊工生の視力検査結果】

左のグラフは、今年4月の視力検査の結果です。（左右の視力で、低かった方に合わせています）

視力がCやDだった人は、眼科専門医を受診し、矯正が必要ではないか、メガネやコンタクトレンズの度数があるか、指導を受けるようにしましょう。

1・2年生のみなさんは、部活動等で眼科受診の時間が作れないのかもしれませんが、オフの日や文化祭の代休などを利用して、眼科受診をしてみてもいいですか？



熊工祭で発表します！



テーマ「災害時のトイレアクション」～保健委員会が取り組むSPH～

災害で水が流せなくなったトイレは、排泄物で不衛生な環境となり、感染症が発生することがあります。また、トイレが不衛生な場合や使い勝手が悪いと、トイレに行きたくないために水分や食事を減らす傾向があり、脱水症状など体調不良の原因となります。

熊本地震から3年半。熊工では、昨年度からSPHの指定を受け「産官学協同により災害対応エンジニアを育成する」をテーマに取り組んでいます。そこで、保健委員会では、災害時のトイレについて、アンケート調査や上下水道局取材等を行いました。熊工祭当日に、ステージ発表と展示発表（壁新聞のエリア）をします。

お楽しみに!!



保健室のトイレトイレットペーパーの管理・補充を担当している2人です！

災害時のトイレに関するアンケート

質問1 災害時（地震や風水害等）に自宅トイレが故障や断水で使えなくなったことがありますか？

はい ・ いいえ

質問2 ※質問1で「はい」答えた人のみ回答してください

その時、どうしましたか。選択肢から選んで○をつけてください。（複数回答可）

- ①風呂などに溜めた水をトイレに流して使った。
- ②（災害・キャンプ用など）簡易トイレを使った。
- ③避難所など、自宅以外のトイレを使った。
- ④その他（ ）

ご協力ありがとうございました！
結果は熊工祭で！