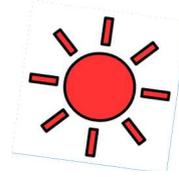


げんきnavi

夏休み号



小川工業高等学校
健康教育部
2017.7

1 学期の健康診断で、病院に行ったほうがいい人にはお知らせの紙を渡しています。まだ受診していない人は、夏休み期間がチャンスです。

受診勧告書を失くした人は、保健室で再発行します。報告書は登校日や夏休み明けに持ってきてください。

夏バテを
ふせよう！

- ① 朝日を あびる
- ② エアコンの設定温度は、外の温度のマイナス5℃以内に
- ③ 夕食は 寝る3時間前までに食べる
- ④ 部活動を がんばる

1年間で脱ぽっちゃりした3人に聞きました！

2年男子
1年間で16kg減量

1年生の夏、暑さと部活のきつさで食べる量が6〜7割になったまま、1年たった。体を動かすのは好きじゃないけど、就職に有利と思って1日3時間週6で部活していたらいつの間にか減っていた感じ…

2年男子
1年間で10kg減量

減量目的で部活に入った。決められたタイム内で走れないとあと1本、とかきつかったけど、減量して前より速く走れるし、疲れにくくなった。2〜3日に1回体重計に乗って、チェックしている。

3年男子
1年生で8kg 2年生で4kg 計12kg減量

部活を頑張った。引退後も週3ペースで運動してる。中学の時と違うのは。お菓子をあまり食べないようにしたことくらい。

休み明け体育の授業で気分が悪くならないよう 1週間前には学校生活リズムにもどしましょう。元気な笑顔で合えるのを 楽しみにしています。