

# ほけんだより



市立浦和高等学校  
保健室  
令和8年9月10日

1学期の終業式の時には、「長い夏休みが始まったなあ」と思っていたのが、2学期の始業式の日には、「あれ？夏休み短くない？」と思った人も多いのではないのでしょうか。

行事がたくさんある2学期の始まりです。多忙な日を元気に安全に過ごせるように、規則正しい生活を心がけて、楽しく有意義な2学期を送ることができるといいですね。

## 休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから  
楽しそう！と声を出す

軽くいいので  
5分くらい動いてみる

アップテンポの  
音楽を聴いてみる



9月30日は、「明日（あす）も進むいのちの日」です。

明日もいつも通りの1日が来る…それは当たり前のことではないのかもしれませんが。

「明日（あす）も進むいのちの日」をきっかけに、自分の命、そして周りの人の命について考えてみましょう。

【AED 設置場所】

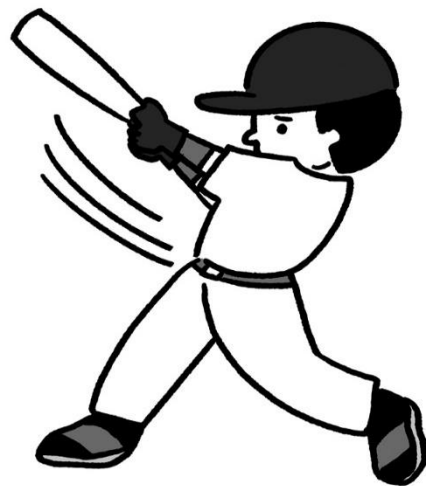
- ・高校保健室入口
- ・事務室前
- ・第2体育館入り口
- ・中学エントランス
- ・正門横

## フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか？「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス（体力）」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも、取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

フィットネス(体力) — 疲労 = 自分が出せるパフォーマンス

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。



県民のための医療セミナー「第1回 未来の医療者を目指す中高生への応援セミナー」  
～小児病院ってどんなところ？ 医師、看護師、コ・メディカルの話聞いてみよう！～

日時：令和8年11月3日（祝・火）13：00～16：00

場所：With You さいたま

\*開催のお知らせが来ています。保健室前に詳細が掲示してあります。

\*参加には申し込みが必要です。