

ほけんだより1月 がつ

津島分校 保健室

3学期が始まりました。皆さん、元気に登校できましたか？
今年寅（とら）年です。寅年は、芽を出したものが成長していく年、これから成長する物事の象徴が生まれる（始まる）年と言われています。自分の成長の始まりやきっかけになる年にしていきたいと思います。

3年生は、高校生活も残りわずかです。卒業式まで、一日一日を大切に過ごしてください。



校内マラソン大会、練習が始まります

2月に行われる校内マラソン大会に向けて、マラソンの練習が始まります。走ることが苦手な人、慣れていない人は、気が重くなるのではないのでしょうか。

はじめは苦しかったり、疲れたり、足が痛くなったりするかもしれません。けれども、自分なりに一生懸命練習を重ねていけば、少しずつ走れるようになっていくことに必ず気付きます。右の心得を参考に、皆と励まし合いながら練習に取り組んでください。



冬季のマラソン・持久走の心得

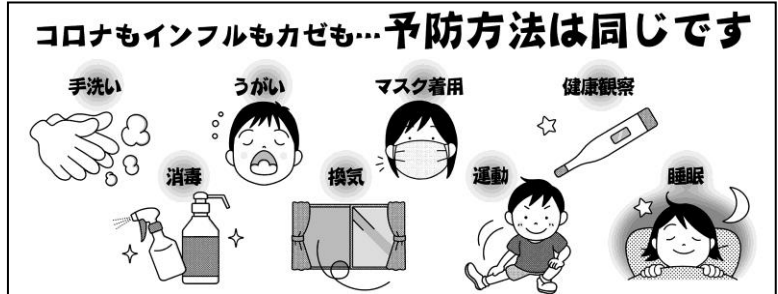
- ◎前日～当日の睡眠・食事をしっかりとる
- ◎ストレッチなど準備運動を入念に
- ◎水分補給、汗の始末を忘れずに

冬季は体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調が起こりやすいです。準備を怠らない一方、運動中に違和感や異常を感じたら大事をとって中断・休養することも必要です。

インフルエンザの予防にも努めましょう！



新型コロナウイルス感染症が流行してから、今のところインフルエンザの大きな流行はありません。しかし、注意すべき感染症であることに変わりはありません。今行っている手洗いやマスクの着用、換気、三密回避行動等は、インフルエンザの予防にも効果があります。しっかり行ってください。



下にあるように、症状だけでは何の病気か分かりません。特に発熱がある場合は、受診の前に病院に連絡をしてその指示に従ってください。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

味覚異常 咳 息切れ 急な高熱 鼻水 発熱 嗅覚異常 筋肉痛・関節痛 のどの痛み

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

もしインフルエンザと診断された場合は、感染拡大を防ぐために「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」という出席停止期間を必ず守ってください。

また、インフルエンザが疑われる場合の病院受診は公欠扱いとしています。ただし、色々なケースがあるので勝手に自分で判断せず、まず担任の先生に連絡をして指示に従ってください。

「足湯」、試してみませんか？

足湯で足を温めると、全身の血行が良くなり冷えや疲労回復等の効果やリラックス効果が得られます。

足が冷えて眠れない、リフレッシュしたいという時に試してみてください。粗塩あらを入れたり、お気に入りのアロマや入浴剤を加えたりすれば、自分だけのオリジナル足湯を楽しめます。また、同じように手を温めるのもお勧めです。

“足湯” のすすめ

血行がよくなり、体全体があたたまります！

時間：15分くらい

お湯の温度：38～42度くらい

大きめのバケツ等を用意

お湯の量：くるぶしより上

※ぬるくなったら、途中で差し湯をします。