

県内で、インフルエンザの流行が始まりました。

県内では、インフルエンザが流行し始めている状況です。本校では冬休み明けに1、2年生に若干名の欠席がありますが、大流行には至っていません。今後も、予防に努めてください。

- ★一人一人の取組による感染症予防、感染症拡大防止への協力が求められます。
- ・こまめな手洗いを心がけましょう。アルコール液による手指の消毒も効果的。
- ・睡眠を十分に取り、バランスのとれた栄養摂取。
- ・咳やくしゃみなどの症状がある場合は、咳エチケットを心がけましょう。
- ・インフルエンザ様症状がある場合はマスクを着用して、早めに医師の指示に従い治療しましょう。

☆校内では、教室の換気、手洗い&手指アルコール消毒を促しています。

☆疑わしい時は、医療機関を受診してください。

インフルエンザは出席停止扱いになります。

☆登校する際には、医師に「感染症証明書」を記入してもらい、担任に提出してください。

学校保健安全法における、インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。

※「感染症証明書」は桐蔭高等学校ホームページからダウンロードできます。

<内科校医 新谷先生からアドバイスです>

今年のインフルエンザの特徴は、高熱にならない人もいます。そのため、インフルエンザであるという自覚がない場合もあります。体調が悪いときは、早めに医療機関を受診することをお勧めします。



マラソン大会に向けて

1・2年生は1月に入りマラソンの練習が始まりました。

2月9日(金)がマラソン大会です。日頃の練習の成果を発揮してください。

そのためには、準備と日常の健康管理が大切です。

マラソンや持久走は健康に問題がなくても、十分な健康管理が必要となる運動です。

不整脈や心臓に疾患がある人は、主治医の先生の指導をもう一度振り返り、しっかりと体調をチェックしておきましょう。

喘息がある人は、走る前後に体を冷やさないように。冷たい空気が発作を起こしやすくします。吸入器を使用している人は持参してください。

☆体育の授業内で、自分のペースを確認しておきましょう!!

☆睡眠は十分とっておきましょう!!

☆手足の爪は切っておきましょう

☆準備運動を念入りにしましょう!!

☆走った後は、タオルで汗を拭きましょう!!

☆水分補給をしましょう!!



足がつる(こむら返り)を予防しよう

毎年、ゴールをした後、足がつって動けなくなり、担架で救護室に運ばれる人が数名います。足がつったら痛い思いをするし、回復に時間もかかります。そうならないために、予防方法を体育科の先生にアドバイスしていただきました。

★予防1 走る前に、準備運動、ストレッチをしっかりする。

(準備運動が不足すると、捻挫などケガのもとにもなります。)

★予防2 走る前に、水分やミネラルを補給する。

(スポーツドリンクには、ミネラルも含まれているので効果的です。)

★予防3 走り終わったら、いきなり止まらずに、しばらく歩いてクールダウンする。

(いきなり止まると、足が冷えて血行不良になります。血行不良だと筋肉は収縮します。)

★予防4 マラソン後のストレッチが大切です。

(スピードを出しきった後に、しっかりとストレッチを行うことで、筋肉疲労が早く回復します。)

不調を感じたらすぐに、近くにいる友達や先生に伝えてください!!

