

## マラソン大会に向けて

1・2年生は2月7日（木）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とる。**

（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 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が含まれているので、水分と両方摂取できます。）

**★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も大切です。**

（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、近くにいる先生に伝えてください！！**

# インフルエンザ警報レベル

県内ではインフルエンザが流行しています。幸いにも、本校では、インフルエンザによる欠席者は数名いますが、大流行には至っていません。今後も、予防継続に努めて欲しいと思います。

## ○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。

「感染症予防プロジェクト」として、「睡眠6時間確保・朝食100%摂取・マスク持参」を呼びかけています。規則正しい生活習慣を心がけることで自己免疫力を維持して、自己管理していくことを今年も実行していきましょう。



基本的な生活習慣（睡眠・栄養）とマスク着用、手洗い・消毒で予防しよう！



## ○疑わしい時は、医療機関を受診し、医師の指示に従い治療しましょう。

今月はここに  
注意!!

### インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きてられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



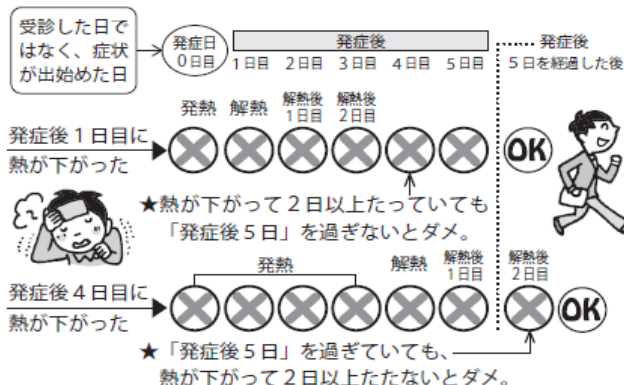
### 早わかり

#### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

#### ●実際の例で考えてみると…●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

