

H^{ヘルシー}Healthy

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会

2020年2月3日 第10号

～マラソン大会に向けて～

かわら版！

マラソン大会がんばろう

2月7日、金曜日はマラソン大会。自分の力を出し切ろう。

ケガには十分注意してください。

そこで、保健委員会から、こむら返り（足のつり）の予防法と対処法を紹介します。

ぜひ参考にしてみてください。

（日本医師会HPより）

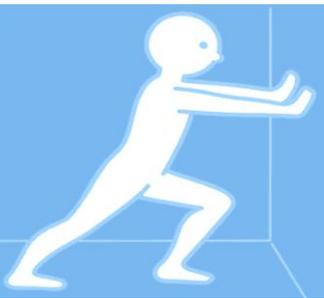


<ストレッチ1>

つま先をつかんで、すねの方に
ゆっくりと引き
ふくらはぎを伸ばします。

<ストレッチ2>

片足を立膝にし、両手でつま先と
かかとを持ちます。
そのままゆっくり前方に体重をかけ、
ふくらはぎを伸ばします。



<ストレッチ3>

壁に両手をつき、体重をかけながら
片足のふくらはぎを伸ばします。



マラソン大会の注意

- ・前日は早く寝る。
- ・エネルギー切れを起こさないように、朝食をとる。
- ・準備運動は念入りに。
- ・無理しすぎず、でも自分のペースでがんばって走ろう。
- ・こまめに水分補給をして、タオルで汗をふく。



保護者の方もお読みください

新型コロナウイルス感染症について

中華人民共和国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルスに関連した感染症に関しては、新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定めるなどの政令が決定されたそうです。(2月上旬施行予定)

当該政令により指定感染症に指定されると、新型コロナウイルス感染症は、学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされます。このため、当該感染症にかかった生徒は、治癒するまで出席停止となります。

新型コロナウイルス感染症に関連した感染症対策に関する対応に係る情報については、下記関連情報ホームページで更新されています。

記



○新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について (内閣官房ホームページ)
http://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html

○新型コロナウイルスに関連した肺炎患者の発生について (令和2年1月24日)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09079.html

○外務省海外安全ホームページ
https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pchazardspecificinfo_2020T014.html#ad-image-0

○学校において予防すべき感染症の解説<平成30(2018)年3月発行>
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H290100/index_h5.html#1
※一般的な感染症対策：「Ⅱ. 学校における感染症への対応」

学校ではこれまで通り、咳エチケット(マスク着用)や手洗いなどの通常の感染対策を徹底したいと考えております。ご家庭におかれましてもご協力よろしくお願い申し上げます。