

ほげんだより

2024年
桐蔭高等学校
保健室

1月

3学期を元気に！

健康な生活を送るために、睡眠時間の確保、バランスのいい食事、適度な運動はもちろんですが、引き続き感染症の予防に努めましょう。

学校では、寒いときですが、教室は気候上可能な限り廊下側と窓側の窓を対角に開け、空気を入れ換えましょう。また、手についたウイルスを洗い流すため、こまめに手洗いをしましょう。



マラソン大会に向けて！

1, 2年生は、2月のマラソン大会に向けて、体育の授業時間にマラソン練習が始まりました。順位ばかりではなく自分なりの目標を立て、目標達成に向けて以下の注意点を守り、安全に計画的に取り組んでください。

1. マラソン前の注意点

- ・ エネルギー源になる朝食をしっかりとる。
- ・ 自分自身で「健康観察」をする。(熱はないか、体のどこかに痛みはないか等)
- ・ 病気やケガの予防のためウォーミングアップをし、体を温め、筋肉・関節部をしっかりとほぐす。
- ・ 履き慣れたシューズで参加する。
- ・ 水分補給のため飲み物を持参する。
- ・ アレルギー対策(運動誘発性アレルギーの既往がある人等、薬の処方を受けている人は薬を持参する)



2. マラソン中の注意点

- ・ 自分のペースで走る。
- ・ 万一、体調不良やケガを負った場合は、そこでマラソンを中止する。

3. マラソン後の注意点

- ・ 疲れを残さないよう各自で必ずクールダウンを行う。
- ・ 汗をしっかりと拭き取り、体の冷えを防ぐ。

