

ヘルシー Healthy かわら版！

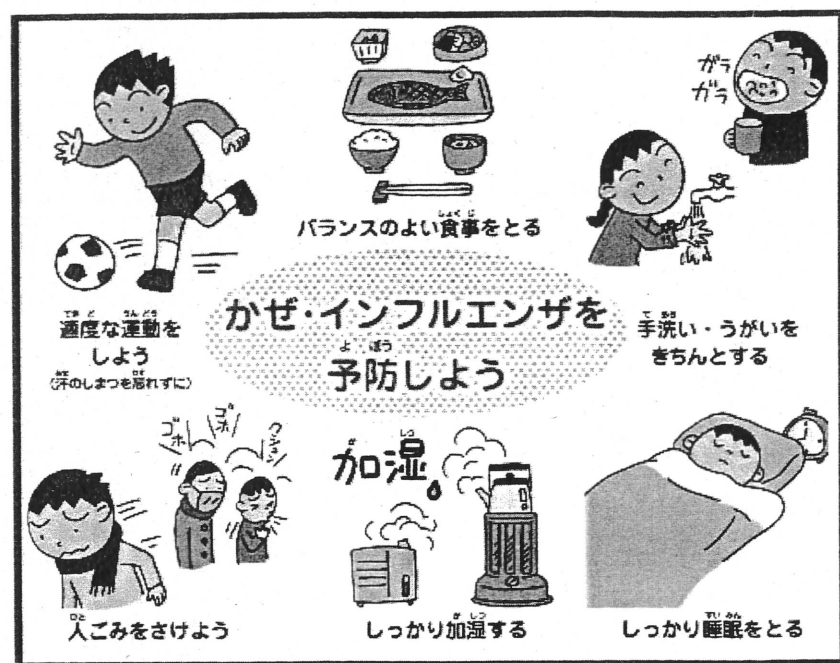
桐蔭高校 保健委員会
2017年 2月 2 日第8号

寒いが続いていますが、2月4日は立春です！これから徐々に寒さが緩み、春に近づいていきます。

しかしこの時期に流行するものと言えば…そう！**インフルエンザ**ですね。

本校でもインフルエンザに罹っている人が増えてきています。今後も予防の継続を心がけましょう。

インフルエンザを予防するには？



手洗いは、インフルエンザを予防する上で1番効果が高いと言われています。

『外出したら手洗い』を徹底しましょう！

もしもインフルエンザになってしまったら…

「38度を超える急激な発熱」、「強い倦怠感」、「寒気」といった症状がみられる場合は必ずインフルエンザを疑いましょう。検査を受けてインフルエンザだと診断されたら…

- ・医師の指示に従った治療を受ける。
- ・安静にする。特に十分な睡眠をとること。
- ・脱水症状がでる可能性があるので、こまめに水分補給をする。

以上の3点に気をつけましょう！

自分たちで、インフルエンザを予防しよう！

マラソン大会に備えよう！！

1・2年生は、2月9日(木)がマラソン大会です！マラソンは自分との戦い。

コツコツ続けてこころとからだをきたえましょう！

そのためには、準備と日常の健康管理が大切です！

★前日からやっておきたい6つのこと★

- ①体育の授業で、自分のペースを確認しておきましょう
- ②睡眠を十分取りましょう
- ③手足の爪は短く切っておこう
- ④準備運動を念入りにしましょう
- ⑤走った後は、タオルで汗を拭きましょう
- ⑥水分補給をしっかりしましょう



走る前と走った後は、必ずストレッチをしよう！！

★ ストレッチをおこなう時の注意

1. 反動をつけずにゆっくりと引き伸ばす
2. ストレッチ中は呼吸を止めない
3. 痛みを感じない範囲に伸ばし、10～30秒間そのままの状態を保つ
4. 引き伸ばす筋肉に意識を集中させながら、全身をリラックスさせる
5. 気温の低い時は、特にしっかりおこなう

もし走っている最中に下記のような身体に異常を感じたら・・・

- ・呼吸が苦しい
- ・耳鳴りがする
- ・脈が速い
- ・胸が痛い
- ・足や顔がむくむ
- ・熱がある
- ・腹痛がある
- ・手足の関節が痛い
- ・喉が異常に渴く



近くにいる友達や先生に伝えて下さい！！

そして、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。

喘息のある人は、走る前後に体を冷やさずに！！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。

体調を万全にして頑張りましょう(っ´-´c)