

ほけんだより 1月

平成 30 年 1 月 25 日発行
波佐見高校 保健室

波佐見町や佐世保市だけにとどまらず、全国的にインフルエンザが流行しています。波佐見高校では今のところ、インフルエンザに罹っている人は少ないですが、まだまだ油断はできない状況です。基本的なところですが、うがい・手洗い・換気は重要です。また、咳やくしゃみが出る人はマスクを着用しましょう。
感染拡大しないように、みんながみんなの健康のために行動しましょう。

2月2日（金）は ロードレース大会です

新学期が始まってすぐは、体育の授業の後、「足が痛い！」と保健室にやってくる生徒がちらほら見受けられましたが、最近はそんな生徒も来なくなってきました。みなさん長距離走に慣れてきたところではないでしょうか？

慣れてきたとはいえ、ロードレースは体力を消耗する競技です。体にかなりの負荷をかけますので、自分の体調と相談して完走を目指しましょう！栄養不足や睡眠不足は、思わぬ怪我の原因になります。前日だけでなく、日頃の体調管理が重要です。気になることがあれば、早めに相談・対処をお願いします。

おいしい豚汁とおにぎりを楽しみに頑張りましょう！

安全なマラソンのために

「あすはまつ」を守ろう！

- あ** あさごはんをしっかり食べましょう。また、あせをふいてからだを冷やさないようにしましょう。
- す** すいぶんをとりましょう。のどがかわいていなくてもこまめにとるようにしましょう。
- は** はやくねましょう。走る前の日はもちろん、走ったあとも注意。からだはつかれています。
- ま** まわりをよく見て走りましょう。ぶつかったり、無理に追い抜いてはいけません。
- つ** つめを切りましょう。手のつめが伸びていると、友だちを傷つけてしまうことがあります。

病院受診しましたか？

学校（登下校含む）や部活動で怪我をして、病院を受診している人は、学校の保険（日本スポーツ振興センター）から給付金が出る場合があります。

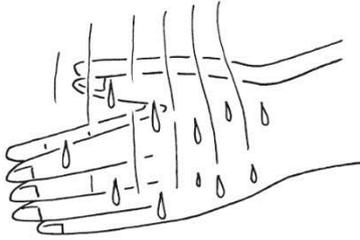
通院中の人はもちろん、治療が済んだ人も、手続きをすれば治療費が戻ってきますので、心当たりのある人は、保健室に来て下さい。

感染症が流行する時季…手洗い再チェック!

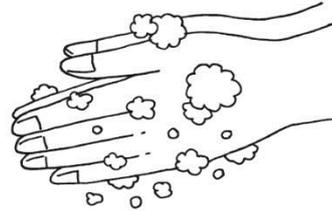
手洗いの方法・流れ

(③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

①全体を軽く水で洗い流す



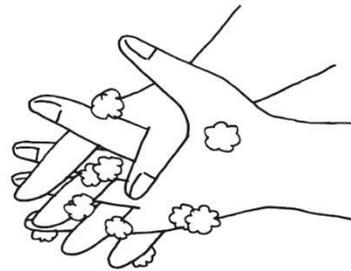
②石けんを手のひらにとり、よく泡立てる



③手の甲をもう一方の手で洗う



④両手を組み、指の間を洗う



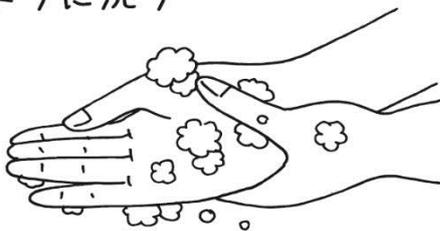
⑤親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑥指先をもう一方の手のひらに立てて洗う



⑦手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑧流水で石けんの泡を確実に洗い落とす



⑨清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に!

※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを!

