

ほけんだより 1・2月



平成31年1月31日

大村高校

保健室

新年も1ヶ月が過ぎ、明日からは早くも2月ですね。

3学期はあっという間に過ぎる学期ですが、短いけれど学年の集大成の学期です。この学年の成果を十分に発揮して、次の学年・卒業後の生活に活かせるといいですね。

1・2年生は、明日はマラソン大会です。今夜はしっかり、栄養と休養をとって、明日へ臨みましょう！

インフルエンザも県内・大村市内、まだまだ流行っています。十分、用心して、予防や早目の対応を心がけましょう！



インフルエンザかな? と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



インフルエンザ 流行中



カゼ・インフルエンザにかかったら

じゅうぶんな水分補給を



出席停止期間

発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

1月の空気(二酸化炭素濃度)検査の結果

今月も学校薬剤師の野口先生に来校していただき、代表の教室と職員室の空気検査(二酸化炭素濃度測定)を実施しました。11月との比較です。

【結果】

*基準値1500ppm以下

	11月	1月
職員室	<u>1600ppm</u>	<u>2000ppm</u>
教室①	1200ppm	<u>2000ppm</u>
教室②	<u>1600ppm</u>	<u>4000ppm</u>



11月に測定した教室と1月に測定した教室は別のクラスですが、どの箇所も11月よりも二酸化炭素濃度は上昇していました。

11月はまだ暖房がついていない時期でしたが、1月はどの教室も暖房が入っていました。休み時間ごとの換気を呼びかけていますが、やはり寒くなり換気の回数や時間が減っているようです。

教室の空気は1時間閉めきると、二酸化炭素濃度は基準値を超えた値になります。

感染予防の目的だけでなく、二酸化炭素濃度の上昇は、授業への集中力も低下させるので、学習効率を上げる目的でも、休み時間ごとの換気を行いましょう!!!



マラソンを疲れず、ラクに走るためのコツ



レース前日



十分な睡眠を。

レース当日の朝ごはん

走る3~4時間まえに、「おかず少なめ・炭水化物多め」の朝食をとる。筋肉のけいれんを防ぐ

カリウムを豊富に含むバナナやドライフルーツも食べるとういいます。



スタート直前の準備

★けいれんと脱水の予防にスポーツドリンクで水分補給を。

【ウォーミングアップ】

目的：けがや障害の予防、柔軟性の向上、コンディションのセルフチェック（当日の体調把握）

方法：ジョギング + 関節を動かすストレッチ



レース後のケア

★レース後もなるべく早めにスポーツドリンクで水分補給を。

【クールダウン】

目的：血液の流れをよくし、筋肉や関節を柔らかくすることで疲れをとる

運動やスポーツ直後の心配にかかるリスクを軽減する

方法：ランニング + 使った筋肉をゆっくり伸ばすストレッチ

★タオルでしっかり汗をふく。

★うがいをする。