

ほけん便り



No. 10

令和8年1月22日

担当 1 - 3 石井・篠崎

● ロードレースに備えよう！

数日前

- 冷たい空気で体の筋肉も固まっています。まずは軽いジョギングなどから練習を始めましょう。
- 炭水化物を増やす食事と水分補給を意識する。



前日

- 無理なトレーニングはせず、ストレッチで体をほぐす程度にとどめる。
- 質の良い睡眠を確保し体調を整える。
- 当日の流れをイメージし深呼吸などでリラックスする。

トップで
ゴールする
イメージ



走る直前

- 電解質を含む経口補水液やスポーツドリンクが効果的。



- 軽いウォーミングアップとダイナミックなストレッチが大事。いきなり走らず、軽く体を動かして心拍数と体温をあげる。肩回しや股関節回しなどのストレッチで筋肉の柔軟性を高める。特に肩甲骨周りをほぐすと楽になる。



本番では（走り方のこつ）

- 背筋を伸ばし、肩・腕・手の力を抜いてリズミカルに腕を振る。
苦しくなったらまず呼吸を整えて。



篠崎委員：石けん補充係

野球部

友達との会話を大事にしています！
保健委員会の活動はいろいろ大変だけどやりがいもあります。
ロードレース大会頑張ろう！

● なんか今日はちょっと疲れたなと思ったら！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。



うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

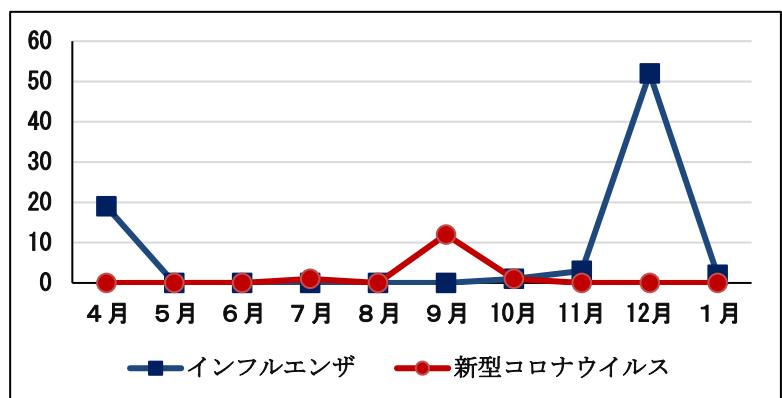
石井委員：水質係
換気リーダー
健康第一
将来の夢は美容師です！

保健室より保護者の皆様へ

● 感染症情報

4月からこれまでの本校の感染症発生状況は右のとおりです。4月にはインフルエンザB型が、そして12月にはインフルエンザA型が猛威を振るいました。

インフルエンザは新年を迎えるやや衰えを見せたかと思いましたが、ここ数日県内ではA型に次いでB型の発生も目立ち始めたようです。



インフルエンザ



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症(発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症(発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症(発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症(発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
発症(発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		

インフルエンザは、咳や鼻水などの一般的な症状に加え、38度以上の発熱、全身のだるさや関節痛、吐気などが急激に現れることが特徴的です。

感染経路は「接触または飛沫感染」ですので、学校という集団生活の場では、一旦拡がると収束するまで時間がかかり、やむをえず学級閉鎖などの措置をとることになります。

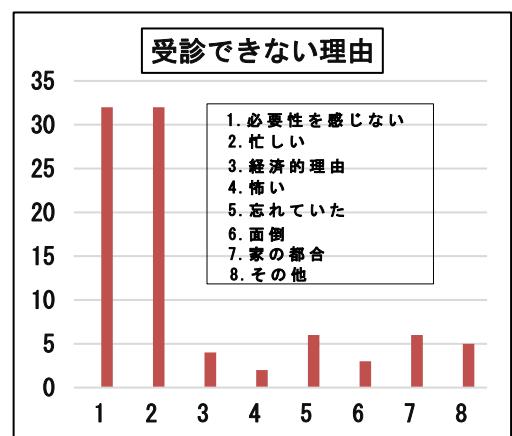
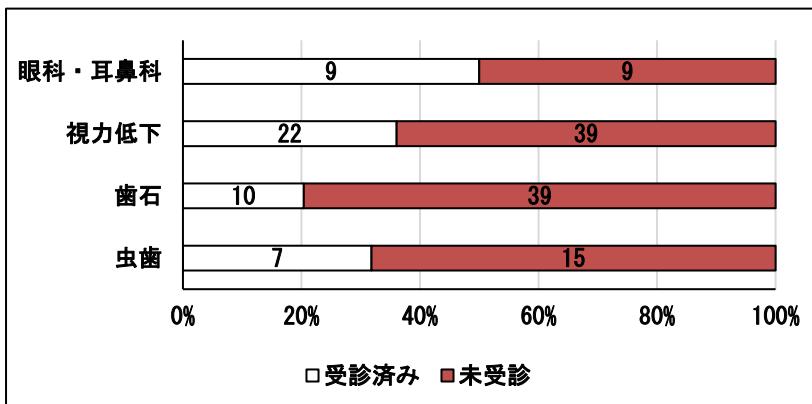
罹患したら出席停止の扱いです。診断を受けられましたらただちにご連絡をお願いいたします。

回復して登校される場合は、左の表を参考にされてください。

インフルエンザを予防するために、各ご家庭でも手洗いうがいの励行、バランスのよい食生活と規則正しい生活に努めましょう。

● 検査・受診の勧め

冬休み明けに、定期健康診断後の受診状況を調査した結果、まだ検査や受診が済んでいない人が半数以上いることがわかりました。



受診できない理由としては「必要性を感じない」「勉強や部活が忙しい」が多く、中には「めんどくさい」という理由を挙げた生徒もいました。アレルギーや視力の低下は学習面に悪影響を及ぼします。また、今年度多くの生徒が指摘を受けた虫歯や歯石は、ほうっておくと全身の健康にもかかわる重要な疾病です。

卒業するとますます忙しくなると考えられますので、できるだけ症状が軽い今の中に、必要な検査や受診をされることをお勧めいたします。