

●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ムカルに腕を振る。
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！

うま
馬く
休もう



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ツとします。

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



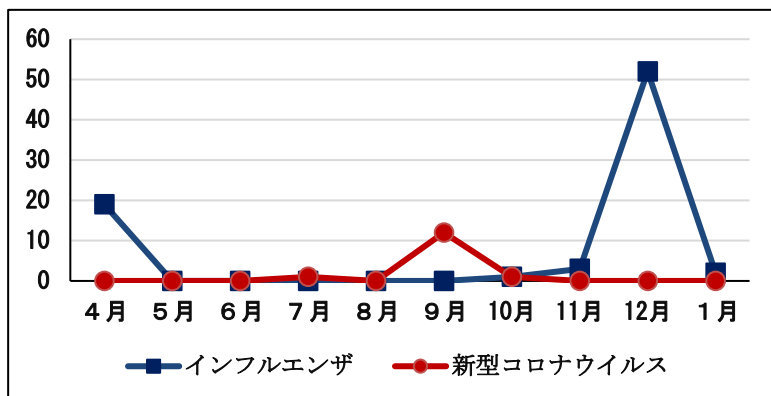
石井委員：水質係
換気リーダー
健康第一
将来の夢は
美容師です！

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、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

いつから登校できるの？



	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)	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱		解熱	1日目	2日目			登校OK		
再発		再発	再発	再発	再発	再発	再発	再発	再発
再発後			再発後	再発後	再発後	再発後	再発後	再発後	再発後
再発後2日目				再発後2日目	再発後2日目	再発後2日目	再発後2日目	再発後2日目	再発後2日目
再発後3日目					再発後3日目	再発後3日目	再発後3日目	再発後3日目	再発後3日目
再発後4日目						再発後4日目	再発後4日目	再発後4日目	再発後4日目
再発後5日目							再発後5日目	再発後5日目	再発後5日目
再発後6日目								再発後6日目	再発後6日目
再発後7日目									再発後7日目
再発後8日目									再発後8日目
再発後9日目									再発後9日目
再発後10日目									再発後10日目
再発後11日目									再発後11日目
再発後12日目									再発後12日目
再発後13日目									再発後13日目
再発後14日目									再発後14日目
再発後15日目									再発後15日目
再発後16日目									再発後16日目
再発後17日目									再発後17日目
再発後18日目									再発後18日目
再発後19日目									再発後19日目
再発後20日目									再発後20日目
再発後21日目									再発後21日目
再発後22日目									再発後22日目
再発後23日目									再発後23日目
再発後24日目									再発後24日目
再発後25日目									再発後25日目
再発後26日目									再発後26日目
再発後27日目									再発後27日目
再発後28日目									再発後28日目
再発後29日目									再発後29日目
再発後30日目									再発後30日目
再発後31日目									再発後31日目
再発後32日目									再発後32日目
再発後33日目									再発後33日目
再発後34日目									再発後34日目
再発後35日目									再発後35日目
再発後36日目									再発後36日目
再発後37日目									再発後37日目
再発後38日目									再発後38日目
再発後39日目									再発後39日目
再発後40日目									再発後40日目
再発後41日目									再発後41日目
再発後42日目									再発後42日目
再発後43日目									再発後43日目
再発後44日目									再発後44日目
再発後45日目									再発後45日目
再発後46日目									再発後46日目
再発後47日目									再発後47日目
再発後48日目									再発後48日目
再発後49日目									再発後49日目
再発後50日目									再発後50日目
再発後51日目									再発後51日目
再発後52日目									再発後52日目
再発後53日目									再発後53日目
再発後54日目									再発後54日目
再発後55日目									再発後55日目
再発後56日目									再発後56日目
再発後57日目									再発後57日目
再発後58日目									再発後58日目
再発後59日目									再発後59日目
再発後60日目									再発後60日目
再発後61日目									再発後61日目
再発後62日目									再発後62日目
再発後63日目									再発後63日目
再発後64日目									再発後64日目
再発後65日目									再発後65日目
再発後66日目									再発後66日目
再発後67日目									再発後67日目
再発後68日目									再発後68日目
再発後69日目									再発後69日目
再発後70日目									再発後70日目
再発後71日目									再発後71日目
再発後72日目									再発後72日目
再発後73日目									再発後73日目
再発後74日目									再発後74日目
再発後75日目									再発後75日目
再発後76日目									再発後76日目
再発後77日目									再発後77日目
再発後78日目									再発後78日目
再発後79日目									再発後79日目
再発後80日目									再発後80日目
再発後81日目									再発後81日目
再発後82日目									再発後82日目
再発後83日目									再発後83日目
再発後84日目									再発後84日目
再発後85日目									再発後85日目
再発後86日目									再発後86日目
再発後87日目									再発後87日目
再発後88日目									再発後88日目
再発後89日目									再発後89日目
再発後90日目									再発後90日目
再発後91日目									再発後91日目
再発後92日目									再発後92日目
再発後93日目									再発後93日目
再発後94日目									再発後94日目
再発後95日目									再発後95日目
再発後96日目									再発後96日目
再発後97日目									再発後97日目
再発後98日目									再発後98日目
再発後99日目									再発後99日目
再発後100日目									再発後100日目

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。

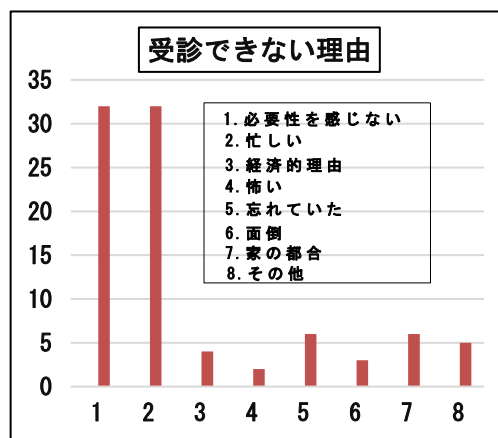
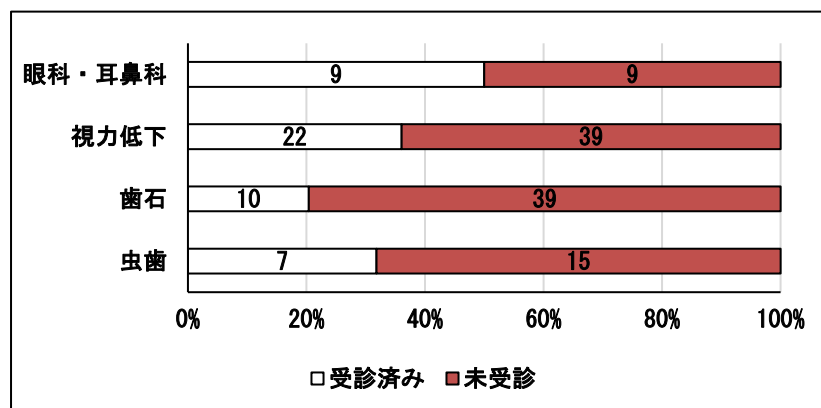
罹患したら出席停止の扱いです。診断を受けられましたらただちにご連絡をお願いいたします。

回復して登校される場合は、左の表を参考にしてください。

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、今年度も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うちに、必要な検査や受診をされることをお勧めいたします。