



No.9

初島中学校保健室
令和3年12月



日に日に寒さが増し、今年も残すところあと1ヶ月となりました。日中は日差しが暖かい日もありますが、冬の寒さはこれからが本番です。冬休みを心待ちにしている人も、受験勉強で忙しい人も、まずは健康第一です。生活習慣を整えたり、手洗い・うがいを徹底したり、自分の体を自己管理していきましょう。

持久走が始まります



12月からの体育の授業では持久走が始まります。寒い冬でも、運動をすることで血行が良くなり、免疫力や体力がアップするので、適度な運動はとても大切です。しかし、少しの油断がケガ等に繋がることも……。以下の約束事をしっかり守って、安全に取り組みましょう。

①朝ごはんを必ず食べてこよう

朝ごはんを食べないと、脳も身体も働く準備ができません。また、朝ごはんを食べないまま持久走をすることで低血糖状態（冷や汗、手足の震え、頭痛、意識障害など）になる危険性もあります。朝は時間に余裕をもち、朝ごはんをきちんと食べてきましょう。

②毎日、十分な睡眠を取ろう

睡眠をしっかりとることで、その日の疲れをとり、次の日のエネルギーをつくれます。睡眠不足だと体調が悪くなったり、ケガをしたりすることもあります。



③体調が悪い時は無理をしない

走る前や走っている途中に関わらず、体調が悪い時には無理をせず、先生に言うようにしましょう。

④準備体操・準備運動をしっかりしましょう

寒さで身体が冷えていると、関節や筋肉も硬直してしまいます。その状態で急に運動をするとケガをする危険性があります。先生の指示に従ってきちんと準備体操や準備運動をして、筋肉や関節をしっかりとほぐしましょう。心臓への急激な負担を防ぐことにもつながります。

⑤足のサイズや形に合った靴をはきましょう

足に合わない靴で長距離を走ると、転んだり爪を痛めたりしてしまいます。



⑥走る時には原則マスクをはずしましょう

マスクをしたまま長距離を走ると、呼吸がしづらくとても危険です。持久走を安全に実施するためにも原則マスクをはずすようにしましょう。

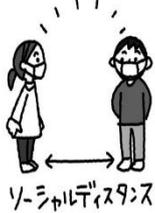


新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

感染症対策、まだまだ油断大敵です！気温が低く、空気が乾燥しがちな冬は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行する季節です。引き続き、感染症対策をしっかりとするように心がけましょう。
特に手洗いはとても重要です。こまめに行うようにしましょう。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の中から出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです



ほと一息 まちがいさがし7
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

