



松山中央高校
保健室
R8.1月

今月の目標

寒さに向けての体力増強

冬季感染症の予防



外から帰ってきたら、
石けんであわあわ
手洗い、感染予防

部屋の空気が
汚れる前に換気しよう。
家でも学校でも！

インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

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		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		



2月4日(水)はセントラルマラソンです！



マラソンに向けて、体育の授業でロングの練習が始まります。寒さで、身体が硬くなっているため、ちょっとした油断や注意不足がケガにつながります。体育の授業担当の先生の指導に従い、安全に留意しながら心身を鍛練し、自己ベストを目指しましょう！



走る前後に、脈拍数を計ってみよう！

安静時の脈拍数：

1分間に60～100回(個人差あり)

脈拍が遅かったり早かったりしませんか？

リズムは一定ですか？

