



松山中央高校
保健室
R8.1月

令和8年を迎え、3学期がスタートしました。冬休みはどのように過ごしましたか？ 一年の計は元旦にあり！ さっそく今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

まだまだインフルエンザが流行しています。手洗い、せきエチケット、規則正しい生活等に気を付けて予防しましょう。

今月の目標

寒さに向けての体力増強

冬季感染症の予防



インフルエンザ

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	



外から帰ってきたら、

部屋の空気が

石けんであわあわ

汚れる前に換気しよう。

手洗い、感染予防

家でも学校でも！

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錬し、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？

