

# ほけんだより 1月

松山中央高校  
保健室  
R7. 1

3学期がスタートしました。お正月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。

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。

3年生は卒業まで残りわずかです。本校での大切な時間を有意義に過ごしてくださいね。

## 今月の保健目標

### 寒さに向けての体力増強

**冬季感染症の予防**

～ インフルエンザの出席停止期間について ～  
 インフルエンザにかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**は出席停止になります。出席停止届に受診が確認できる書類（診療明細書や調剤明細書、検査結果等）のコピーを添付してHR担任に提出してください。

**インフルエンザの場合** (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK



換気をすることで、感染症予防の効果だけでなく、室内の二酸化炭素の増加による頭痛や吐き気の予防にもなります。**休憩時間中には、最低、2箇所以上の窓を開け、5分程度の換気をしましょう！！**



2月4日(火)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。11～12月に、保健委員がHRで健康管理の説明を行いました。今一度、Teamsの資料を確認してみましょう。また、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の鍛錬をし、自己ベストを目指しましょう！！

セントラルマラソンに向けて・・・

- 1 十分な栄養と食事をとろう！
- 2 十分な休養を取ろう！
- 3 水分補給をこまめにしよう！
- 4 健康状態をよく観察しよう！  
無理な参加はやめましょう。

**運動中 or 運動直後の筋肉痛は要注意！！**

肉ばなれなどを起こしているかもしれないのですぐに冷やしましょう！

**運動後24～48時間に現れる筋肉痛xxx**

乳酸という筋肉疲労物質のイタズラ...

温めて、血行を良くしてあげると楽になると思います...