



松山中央高校  
保健室  
R5. 1

令和5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？ 3学期は例年、インフルエンザ等の感染症が流行しやすい時期です。今年も、新型コロナウイルス感染症対策を意識して、こまめな手洗い・十分な換気・正しいマスク着用・3密回避をしっかりと行い、感染症の予防対策について、徹底して実行しましょう。

## 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**

## マスク、きちんとつけてる？



感染症の飛沫感染対策には、マスクはとても有効です。現在、皆さんは新しい生活様式のもと、マスクを着用しています。しかし、着用方法について、鼻から顎までしっかり覆われている状態で、着用していなければ、その効果は期待できません。効果のある着用をしてくださいね。

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、3分程度の換気をしましょう！！



2月7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。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！！

### セントラルマラソンに向けて・・・

- 1 規則正しい生活をしよう！
- 2 体調管理をしっかりしよう！
- 3 運動前後のストレッチを入念にしよう！
- 4 水分補給をこまめに摂ろう！



**運動中 or 運動直後の筋肉痛は要注意！！** ←→ **運動後24～48時間に見れる筋肉痛×××**

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！

乳酸という筋肉疲労物質のイタズラ...  
ハイジロウガ?