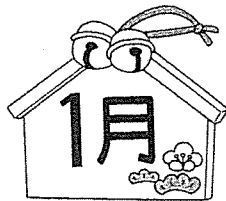


ほけんだより

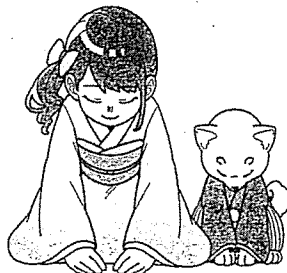


平成30年1月 10日
旭丘中学校 保健室

新しい年がやってくると新鮮な気持ちになります。

これからはインフルエンザの流行が本格化するなど、健康に注意したい時期です。1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、これからは暦の上でも本格的な『寒』に入ります。

駅伝・マラソン大会に向けた耐寒ランニングも始まります。お正月気分を引き締めて、良いスタートを切ってください。

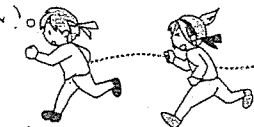


駅伝・マラソン大会にむけて...

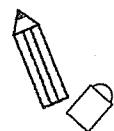
「参加確認書」を出してもらいましたが、毎日の健康チェックが大切です!



走る前、走っている時、走った後に自分の体の調子確かめてください。次のようなことがあったら、すぐに先生に申し出てください。



試験直前健康チェック 体調管理はOK?



試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮できるよう、体調をしっかり整えましょう。



感染症の予防

カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな?と思ったら、無理をせずに休みましょう。

生活リズムを整える

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

食事は腹八分目

食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。



「早寝・早起き・朝ごはん!」小野市の子どもたちの合言葉

朝食をもっと大切に!!

朝食は一日のスタートをスムーズに切るための大切なエネルギー源となります。朝食をとるためには、早寝・早起きの習慣化が重要となり、朝食をとることで排便が促されます。「あなたの実力を発揮するには」...「日々の朝食習慣」を大切にしてください。

走る前

- 最近あまり眠ってない
- 朝食を食べていない
- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 熱っぽい
- 気持ち悪い
- 体がだるい



走っているとき

- 吐きそう
- 足がもつれる
- めまいがする
- 筋肉がつった
- 関節が痛い
- 胸が痛い
- 頭がガンガンする



走った後

- 立てない。立ってもふらつく
- 胸がしめつけられる
- くちびるが白っぽい
- 冷や汗が出る
- 吐きそう・吐いた
- じんましんがでた
- 呼吸がヒューヒューゼーゼーする



保健室でよく見る症状へ... プチアドバイス

頭が痛い

こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。

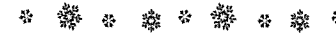
鎮痛薬も上手に活用しましょう。痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなることがあります。



咳・鼻水が出る

冬の乾燥した冷たい空気で弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。

他の人にうつさないための、「せきエチケット」としても忘れずに。



熱がある

熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。

ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてくださいね。

