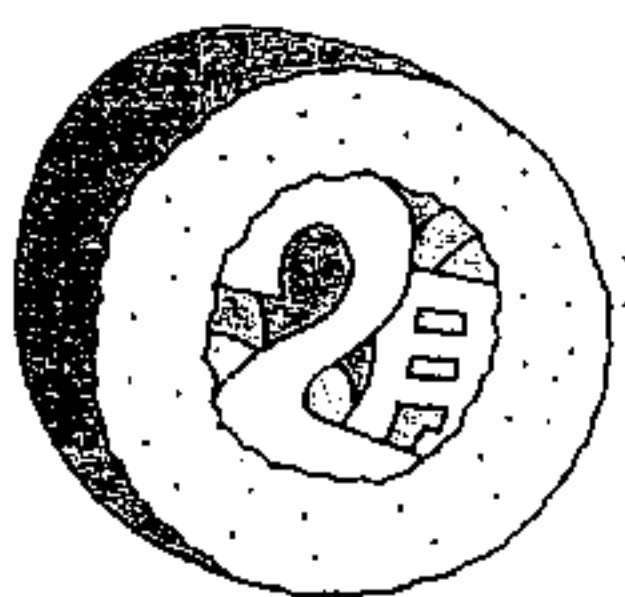




大阪市立淀中学校
保健室
2015. 2. 3

2月3日は節分、4日は立春。暦上では「春」がやってきました。
一般的には、1月下旬から2月にかけて、最も寒いとされています。
これまでに、しっかりとした防寒対策と、
うがい、手洗い、換気を毎日きちんと行い、
感染症予防しましょう！

1、2年生は、チャレンジマラソン、マラソン大会、
3年生は、受験本番に向けて、体調管理を
しっかりしましょう！(◎◎◎)ノ



先日、空気調査(教室)を学校薬剤師の宇高先生にしていたんですが、
1時間ごとに1度、換気をしたのと同じく空気の状態が全然違う
そうです。寒くても空気を入れかえましょう！花粉対策もそろそろ始めましょう！

空気ススッ気分もススッ

しめきた教室には、かぜのウィルスや、みんなが吐き出す二酸化炭素がたくさんたまっています。こんな空気の中にいると、頭はボンヤリ、気分はイライラ、かぜもひきやすくなります。

授業が終わるたびに窓を開けて、ウィルスや二酸化炭素を追い出し、きれいな空気に入れかえましょう。2カ所の窓を開け、空気の通り道を作るのが、すばやく空気を入れかえるコツです。

かぜに負けないための、大切な習慣です。毎日続けましょう。

花粉症 少しでも楽に過ごすには

こんな日は要注意

- ▶よく晴れた日
- ▶雨の降った翌日
- ▶風の強い日

今すぐできる対策

- ▶こまめに手洗い・洗顔をする。
- ▶窓や戸を閉めておく。
- ▶メガネやマスクを着用。

初めて症状が出た人は、自己判断で市販薬を飲まないで、医療機関で検査と診断を受けましょう。花粉症と診断されている人は、花粉が飛び始める少し前に治療を始めると、より効果があるそうです。



チャレンジマラソンが 始まりました!!

2月10日(火)には緑陰道路で
マラソン大会です。上体をめざして頑張ろう!! 自分に勝て——っ!!

〈走る前に...〉 ※ケガや事故のないように、自分のペースで!!

- ① 朝食は必ず食べて、水分を摂っておく。
 - ② 準備運動をしっかりと、筋肉をほぐしておく。もぐ
 - ③ タオルを忘れず持参し、汗の管理をすること。
- (走前に背中にタオルを入れておき、終わった後に取り出すとOK!)



マラソン

当日までに	当日の朝	走る前
●トレーニングをつんでおきましょう。 ●体調を整えておきましょう。特に、前日の夜は早く寝ましょう。	●早く起きて、朝食・排便をしっかりと。 ●タオル・上着(ジャージなど、決まったもの)を忘れずに。 ●靴はぴったり合ったもの(少し遊びとしてのすきまのあるもの)を。	●準備体操を特に走り前に!
走っているとき	走った後	帰宅後
●速すぎず遅すぎず、自分のペースを守りましょう。	●すぐに座り込まずに、整理体操をしましょう。 ●汗が冷えないようにしっかりと拭き、上着を着ましょう。	●お風呂で疲れをとって、早く寝ましょう。

しんどくなったら

- ペースを落として様子を見て走りましょう。
- ひどいときはすぐに近くの先生に伝えます。