

# 1月のほけんだより

令和5年1月17日 星林高校保健室

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

## 1月20日はマラソン大会!

### マラソン大会 体調管理が大切です❄️



走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子を確認しましょう。

❄️ こんなことはありませんか? 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。

#### 走る前

- 最近あまり眠っていない
- 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
- 筋肉がついた
- 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



# 寒くても換気しよう



## 換気をしないと…!

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

### ～保健室からのお願い～

- ① 毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
- ② かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
- ③ 手洗い・消毒・状況に応じたマスク着用等の感染症対策をしっかりと行いましょう。

PCR検査・抗原検査を受ける場合は、学校まで連絡をお願いします。

