



令和4年1月24日
星林高校 保健室

冬休みが明け、2週間ほど経ちました。生活リズムは学校モードに切り替えられていますか？最近、胃腸の調子が悪く来室する生徒が多いです。新型コロナウイルス感染症についても、県内の感染者数が急増しています。手洗い・消毒・マスクの着用をおこない、体調管理をしっかりとこないましょう。いま一度、感染症対策ができているか見直し、「うつらない」「うつさない」行動を心がけてください。



持久走が始まりました！

体育の授業では、持久走が始まっています。持久走の目的には、健康増進や心肺機能の向上などがあり、走りきった達成感も味わうことができます。苦手な人もいると思いますが、自分のペースで走りましょう。また、規則正しい生活を送り、体調を整えておくことも大切です。

▽持久走前・・・

- ・寒い中、急に体を動かすと怪我の原因にもなります。
- ウォーミングアップをし、体を温めてから走りましょう。
- ・体調不良の場合は、無理をせず先生に相談しましょう。



▽持久走中・・・

- ・胸が痛い ・呼吸ができない ・吐き気がする
 - ・めまいがする ・冷や汗がでる ・筋肉や関節に強い痛みを感じる
- などの症状があれば、すぐに近くの先生に伝えましょう。

▽持久走后・・・

- ・すぐに走るのをやめず、ゆっくりと走るようにし、さらに歩きながら呼吸を整えましょう。
- ・汗は十分に拭き取ってから着替えましょう。
- ・手洗い、うがい、水分補給をしっかりとこないましょう。

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・マスク着用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、すみやかに学校まで連絡をお願いします。

