



令和5年 1月18日
尼崎西高等学校保健室

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギです。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。

この冬は、ワクチン接種・新型コロナ抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を 新型コロナウィルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、

発熱外来がひっ迫する可能性があります。

👉 発熱などの体調不良時にそなえて、早めに購入しておきましょう

★新型コロナ抗原定性検査キット

★解熱鎮痛薬（かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。）

👉 あわせて確認しておきましょう

★電話相談窓口などの連絡先

受診・相談センターなどお住まいの地域相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照や#7119（救急要請相談）、#8000（こども医療相談）など

その他、生活必需品なども用意しておきましょう。

（体温計・日持ちする食料（5～7日分）など）

👉 国が承認した新型コロナ抗原定性検査キットを選びましょう

★「研究用」ではなく国が承認した「医療用（体外診断用医薬品）」もしくは「一般用（第一類医薬品）」のキットを使用してください。

新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応：厚生労働省特設ウェブサイトより

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、カビなどがたまると、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”



ここがポイント
短時間でもいいので換気する

ここがポイント
対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「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

裏面につづきます



無理なく持久走に取り組むために



1,2年生は体育の授業で持久走が始まりました。「自己記録更新」や「完走」など、それぞれの目標を達成するために、また、けがや体調を崩すことのないようにするためには日頃の生活習慣が大切です。

◎必ず朝食を食べよう！

朝食は、1日の元気の源です。毎日食べることを習慣にしましょう。朝食を食べずに走ると、体の中のエネルギーが不足して、気分が悪くなったり、フラフラしたりすることがあります。



◎十分な睡眠をとろう！

朝食と同じく、睡眠は1日の元気の源です。

1日7時間程度の睡眠をとるようにしましょう。

夜ふかしが習慣になっている人は、まず朝早く起きて、太陽の光を浴びるようにすると夜の寝付きが良くなります。



◎爪を切っておこう！

爪が長かったことで、思わぬけがをしてしまうことがあります。特に、足の爪を切り忘れて爪が食い込み出血したり、巻き爪を悪化させてしまう人がいます。お風呂上がりに、手と足、両方の爪の長さを確認してみましょう。

◎自分の体調と相談しよう！

体調は万全ですか？けがはしていませんか？また、走っている途中にけがをしてしまったり、体調が悪くなってしまったら、無理をせず、近くにいる先生方に申し出ましょう。また、持病がある人は、常備薬の準備も忘れずに！

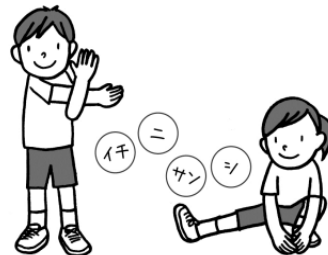
◎準備運動をしっかり行おう！

準備運動をしっかり行くと、『けがを予防』することができます。また、体温が上がり、血のめぐりが良くなることで、『スムーズに運動を始める』ことができます。

今ココが伸びているな～と感じながら行くと、より効果的です。

終了後も、急に止まらず、5分程度歩いてから（整理運動後）

休むと、筋肉への負担を軽くすることができます。（筋肉痛予防）



◎水分補給をしよう！

寒いからといって水分を取らずにいると、からだ水分不足で乾いてしまい、カゼをひきやすくなります。