

ほけんだより ②

川副中学校
保健室
R6.2.1

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。次の日には冷たい空気が流れこんでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

まだまだ注意!冬の感染症

新型コロナウイルス、インフルエンザと感染症が流行しています。引き続き、対策をしましょう。

- 毎朝、自宅で体温測定を行いましょう。
- 手洗いをこまめにしましょう。清潔なハンカチを忘れずに持ってきてきましょう。
- 咳エチケットにご協力を！咳が出ているときはマスクをつけましょう。

○寒くても換気をしましょう。

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ただよ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。

★換気のポイント

- 対角線上の2カ所の窓をあけ、空気の通り道を作る
休み時間の度に窓をあけて空気をいれかえましょう。

冬こそしっかりウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉がかたくなりがち。いきなり激しい運動をすると、けがの危険が高まります。しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

◇ 「体を大きく動かす」を意識します。

肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。

筋肉の温度が上がり、柔軟性が高まり、関節の可動域も広がります。

運動後は、体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。