

ほけんだより1月

君津商業高校 保健室

一年の計は
元旦にあり



始業式で校長先生もお話されて
いました。

一年のスタートという節目は、
新しい目標や計画を立てるのに
最適なチャンスです。

昨年までの事はすっきりリセットして、新しい年をどのように
していくか考えてみてはどうですか？

インフルエンザ

～ 流行しています～

予防方法

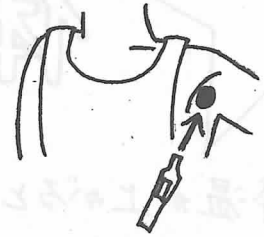
- ① 外出時にはマスクを着用しよう
- ② 「手洗い・うがい」をしよう
- ③ 室内では加湿・換気をしよう

高熱・全身症状がある場合は、早めに病院へ!!

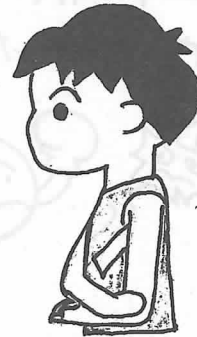
正しい体温の測り方

1. わきの中心にあてる

わきの温度は中心ほど高く
周辺は低くなっている。



2. 体温計を下から少し押し上げるようにして、
わきをしっかりとめる



わきと体温計が密着するように
腕を軽く押さえる。

測定中は立ったり歩いたりせず
座って測る。

※ 汗をかいている場合は拭いてから!!

熱の伝導が異なってしまい、正しく検温が
出来ない可能性があります。

簡単に測れる体温は全身の状態を知る事の出来る
バロメーターです。正しく測れる様になりましょう。

良いことたくさん☆☆ 体温を上げよう

体温が上がると血液の流れがよくなり、
免疫力が高まります。

↳ ウイルスや細菌に対する戦う力・抵抗する力

血液の中には、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることによって、体内に侵入したウイルスや細菌を駆除してくれます。

👉 体温を上げるには？

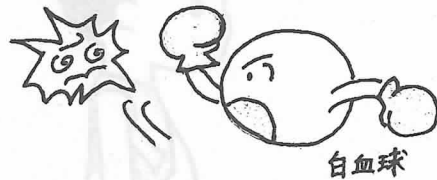
● 入浴

湯船に10分程度つかろう。大切なのは毎日続けること。

● カイロ・湯たんぽ

冷えは大敵!! 体を冷やさないように外側からの工夫しよう。

● 冷たい食事・飲み物は避ける 常温か温かいものにしよう。



マラソン大会に向けて

2月6日(金)にマラソン大会があります。当日に向けて体育の授業でも持久走が始まっていますが、体調管理は出来ていますか? 長距離を走りぬくためには、自分の体調(体力)を把握し、準備を行う必要があります。本番に備えていきましょう。

××××× 心掛けよう ×××××

(1) 朝食は必ず食べよう

〈低血糖や酸素欠乏になりやすい〉

(2) 靴は足に合ったものをはこう

〈サイズが大きいと、靴の中で足が動き、足の裏に豆が出来たり、皮膚がめくれてしまうことがある〉

(3) 準備運動をしっかり行おう

〈いきなり走ると心臓に負担がかかる
ケガの防止に繋がる〉