

ほけんだより

保健室
11月号



秋らしい日はあっという間に過ぎ、冬の寒さを感じる季節になってきましたね。
今月のほけんだよりは、感染症対策についてとマラソン大会に向けた内容になっています。体調を整えて当日を迎えましょう！

◆感染症に注意

秋から冬にかけては空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節になります。
昨年も秋から今年の春先までインフルエンザが大流行しました。
今年はどんな感染症が流行するのか、まだわかりませんが、基本的な感染症対策は変わりません。早めの対策を心がけましょう。

～ 基本的な感染症対策 ～



*こまめな換気
*窓は2方向開けて
空気の流れを作る



*マスク着用



*食事前、帰宅後は
手洗い・うがいを
念入りに



*加湿をして
湿度を
50～70%に保つ

こんな時は病院に…

- ✔ 1週間、市販薬を飲んでも症状が軽くない。
- ✔ 高熱が4日間以上続く。

◆マラソン大会に向けて！



〈前日〉

- 睡眠を十分に摂る
- しっかりと食事をとる（暴飲暴食は厳禁）



〈当日〉

- 朝食はスタートの2～3時間前にすませる
- 朝食は糖質（ご飯やパンなど）を摂ると◎
- 腹痛予防のために排便は済ませておく



〈走る直前〉

- 準備体操はしっかりと！



〈走っている最中〉

こんな症状に注意！

- 呼吸が非常に苦しい
- 胸が痛い
- 頭痛、吐き気がする
- 目の前がくらくらする
- 冷や汗が出る

〈ゴール後〉

- ゴール直後はすぐに止まらず、ゆっくりとペースを落とし、歩く。
*脳貧血の予防になります。
- 帰宅後はストレッチをして体をほぐす。

