

保健だより



2022. 10. 26 (水) NO9
島原商業高校

自分に負けず心と身体を鍛えよう！！

清羅祭や部活動の試合・検定等の準備で忙しい中、マラソンの練習も頑張っていますね。体調は万全でしょうか。校内マラソン大会は11月22日(火)に予定されています。お堀周りの練習から始まり、ロード(工業・農高・農高上)と徐々に距離も長くなります。当日は男子が10km、女子が6kmの距離です。1年生は島商での初マラソンで不安や心配があるかもしれませんが、体育の練習を真剣に取り組んでいれば大丈夫です。

この時期は日中の寒暖差があるので、特に風邪にかからないようにしてください。風邪予防が「新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ」の予防にもなります。風邪の症状(発熱・咳・のどの痛み・筋肉痛・吐き気・全身の倦怠感・下痢等)を軽く考えずに、症状のサインがあれば早めの受診をしてください。体調が悪い時は練習を控えてください。

マラソンは危険を伴うこともあるので、次のことに注意して頑張りましょう

マラソンの練習(大会)についての注意

- (1) 夜更かしをせず、睡眠を充分とる
(足・爪にトラブルがある人は手当てをしておく)
- (2) 朝食は必ず取り、昼食は過食を避ける
(体調を自分で確認し、悪ければ見学をする)
- (3) 走る前の準備体操(ストレッチなど)をきちんとする
- (4) 車や道路の状況を確認し、自分のペースで走る
- (5) 途中で異常が起きて、走れないようになったら中止して先生達に伝える
- (6) 終わったら歩いて呼吸を整え、うがい・手洗いをして汗を拭き取り早めに着替える
(身体が冷えると、なかなか暖かくなりません)
- (7) 各自でタオルや飲み物・着替え等を準備する



～インフルエンザの予防接種も始まりました～



今冬は季節性インフルエンザが本格的に流行する可能性があり、新型コロナウイルスの「第8波」との同時流行も懸念されています。

インフルエンザの予防接種は、接種後約1ヶ月しないと抗体(免疫)が付きません。また、約5ヶ月間位の効果しかありません。接種希望の人は時期を考慮して、11月末頃までを目途に接種をしてはどうでしょうか。特に2年生の修学旅行や3年生の学年末考査時は、寒さが厳しく罹患者が多い時期ですので保護者の方と相談してみてください。

(インフルエンザとコロナのオミクロン対応の接種は、11月に本格化し同時接種の予約も増えていきそうだということです)