

平成30年10月22日 山形南高校 保健室

だいぶ秋らしい陽気になりましたね。涼しくなり、勉強もはかどっているのではないかと思います。気温にあった服装をして、風邪をひかないようにしましょう。今週の水曜日（10月24日）はマラソン大会です。当日までに体調を整えて、それぞれベストを尽くしましょう。

いよいよマラソン大会です



《大会当日》スタート前チェックリスト

- 体温は平熱である。
- 疲労感が残っていない。
- 昨夜の睡眠は充分にとれた。
- レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
- かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、せき、鼻水）はない。
- 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
- 腹痛、下痢はない。吐き気もない。
- レース運びの見通しが立っている。

（公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会作成資料より）

当日は、

- 水分補給
（マイボトル持参）
 - 大会前後にストレッチ
 - 着替え、タオル
- 忘れずに！！

※当日までは9月の保健だよりを参考に

11月7日～11日 2年生 修学旅行★ 11月7日～9日 1年理数科 筑波研修★

♪ 楽しく過ごすには、体調管理が何よりです！！！！ ♪

✿各自持参するもの✿

◆保険証（コピー不可）

◆治療中の生徒は主治医から処方されている治療薬、治療中でなくとも頭痛薬や胃薬など常備薬が必要な生徒は各自で準備すること!!

◆乗り物酔いしやすい人は酔い止めの薬

自分で内服するのはいいが、他人には絶対飲ませないこと!!!

不安であれば予防として、1日1回服用する

～乗り物酔いを防ぐポイント～

- 空腹・満腹での乗車は避ける
- 匂いの強い持ち物は避ける
- 前日は十分に睡眠をとる



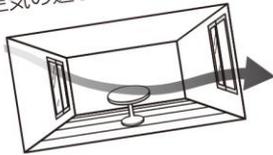
- 早めに起床し、体操などをして体をほぐす
- 衣服を緩める（特に腹部を圧迫しない）
- なるべく視線を下に向けない
- 換気をよくする

11月9日 いい空気の日

♪ 換気の3つのポイント

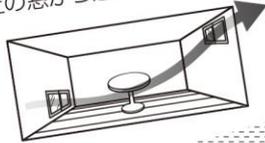
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



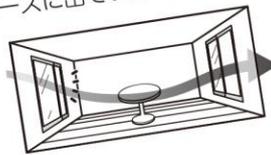
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



♪ 換気をするとこんな良いこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

◇ 11月中にインフルエンザの

予防接種を受けるよう！

予防接種をして抗体ができるまで2週間程度かかります。特に3年生は、センター試験がある1月までに抗体をつけておくこと。

また、13歳以上の者が接種を受ける場合にあっては、医師が特に必要と認める場合を除き、「1回注射」が原則となっています。

【感染症による出席停止に伴う受診報告書】

インフルエンザ等の「学校感染症」と診断された場合は、**出席停止扱い**となります。速やかに担任にご連絡いただくとともに、受診報告書をご提出ください。用紙は保健室にあります。また、本校ホームページからダウンロードすることもできます。ご活用ください。

頭がさえない日の午後、ブレイクタイムは階段へ急ごう!!

カフェインよりも階段で活力を得られる？

コーヒーを飲むより階段を上り下りする方が気分の活性化に効果的かもしれない、という米国ジョージア大学の研究結果が報告されました。いつものペースで10分間階段を上り下りするだけで、50mgのカフェイン（栄養ドリンク1本分）を取るよりも活力が得られるというのです。調査の参加者は全員、慢性的に睡眠不足で睡眠時間が6時間30分未満。結果、カフェインと運動のどちらも、注意力や記憶に大幅な改善は見られませんでした。階段の上り下りは、仕事のモチベーションをわずかに高めました。「わずか10分間だけの階段の上り下りの特別な有効性を明らかにするためにはまだまだ多くの研究をする必要がある。しかし水泳に行く時間は無くても、10分間階段を上り下りするのは誰でもできる」と研究者はコメントしています。

出典『Physiology&Behavior』より

インフルエンザワクチン

Q&A

予防接種をすれば絶対発症しない？

× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が始まるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。



