



R 4. 12. 2 宇和島南中等教育学校保健室

今年も残すところあとわずか。令和4年を振り返るとどんな一年でしたか？できたことも、後一步足りなかったことも、努力した日々はかけがえのない日々。皆さんをきつと成長させてくれています。これから寒さも厳しくなります。感染症が増えてくる時期ですので、日頃から手洗いや体調管理を十分にし、元気に年越しをして3学期を迎えましょう。

☆スポーツデイを思いっきり楽しむために☆

この時期は、寒さのため体が動きにくくなっています。準備運動を十分に行ってから競技に参加しましょう。特に6年生は受験を控えた大事な時期です。けがのないよう、気持ちは熱く、競技中は冷静に楽しみましょう。クラスで協力して、安全で有意義なスポーツデイにしたいものですね。かぜ等ひかないよう、汗拭き用タオルを準備して、活動後は汗の処理を行い、暖かい服装で応援しましょう。

注意しておきたい **ポイント** 4つ

□ 運動前にチェック

今日の体調はどうでしょうか？ 服装は今日の気温に合っていますか？ スポーツをする場所の環境は整っていますか？

□ こまめな水分補給

運動して汗をかけば水分が失われます。運動中もお茶やスポーツドリンク等でこまめに水分補給をし、けいれんや脱水症状を予防しましょう。

□ ウォーミングアップとクールダウンを行う

体に負担がかからないよう、ジョギングやストレッチで体のエンジンのスイッチを入れてから運動開始。終わったら疲労回復のためにクールダウンを忘れずに。

□ 痛む箇所はありませんか？

ケガをする明らかなきっかけがなくても、運動のしすぎで筋肉や骨を痛めている場合があります。自分の体の声に耳を傾けましょう。

もしもの時に備えておこう！



本校のAEDの設置場所

- ①自動販売機前
- ②第3教棟3階トイレ前
- ③体育準備室（携帯用）

突然倒れた、反応がない、普段の呼吸と違う等のときにはためらうことなくAEDを使いましょう。



暖房使用時の注意



換気をしましょう



温度を上げすぎないように しましょう

感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘヘ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高〜！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふう
に思われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活
性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻
から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化
しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが
発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手
に湿度を調整しましょう。

3つの首^{あたま}を温めて体^{からだ}ポカポカ



きた かせ
北風がピューツと吹いたら、

からだ
体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3
つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび
首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

てくび
手首

そと い
外に行くときは
てぶくろ わす
手袋を忘れずに

あしくび
足首

し
締めつけない、
あつで くつした
厚手の靴下が◎



からだ げんき ふゆ す
体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！