



◇明日は、ロードレース大会です。

2月9日(木) 昭和記念公園で実施です。体調をしっかりと整えて、完走を目指しましょう。

そのためにできること…

①朝ごはんをしっかりと食べましょう。

特に、炭水化物(麺類、パン、ごはん)を食べるといいですよ。
走る前もエネルギーチャージできるとよいですね。

②走るための運動靴は、自分の足のあったものですか？

靴ひもの調整等走る前に慌てることなく準備しておきましょう。

③走る前、走った後、水分補給をしっかりとしましょう。

脱水にならないように、自分で水筒等用意しましょう。

④走り終わった後は、汗をかいたままにせず、体育着や下着を着替えましょう。

この寒さの中ですが、走った後はたくさん汗をかきます。

着替えを準備してください。汗をかいたままだと、からだがかえって体調を崩す人が必ずいますので。

⑤防寒対策をしっかりとしましょう！

外にずっといると冷えます。ダウンコート、ベンチコート、カイロ等各自準備してください。

⑥感染対策もしっかりしましょう！(2/2 インフルエンザ注意報発令されました！)

コロナだけでなくインフルエンザ等も流行っています。

校外での活動となります。特に、電車の中等、他の方の迷惑にならないよう意識して行動しましょう。

マスクをしっかりとつけて、大声でしゃべったり、横に広がって歩いたりしないこと。

不織布マスクをつけましょう。



◇寒いけれど…教室の換気をしましょう！

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう



授業が始まって、すぐ出欠をとっている間の数分間だけでいいので、窓と廊下側のドアを開けて、**一気に窓開け換気**をしましょう♪寒いのは、一瞬。気持ちの良い空気で、授業に集中しよう！3学期が始まって、空気がこもって体調不良になる人続出でした。エアコンの温度もこまめにチェックして調節しましょう。

教室のサーキュレーターは、活用できていますか？

室内の空気を外に出す補助として、外気に向けて設置しましょう。

～保健室よりひとこと～

今年の花粉は、昨年の2～3倍の量が飛散すると言われています。花粉症の人は、すでに花粉が飛んでいる気がすると感じている人もいるかもしれません。(私は感じています。もう目がかゆくてつらいです。泣；；) 早めの対策をと言われています。今から、お薬の服用やメガネや帽子、花粉のつきにくい素材の服を着る等工夫して乗り切りたいですね。家に入る前に花粉を落としてからを習慣にしましょう。

