

東京都立東村山高等学校保健室発行2023.2.8

◇明日は、ロードレース大会です。

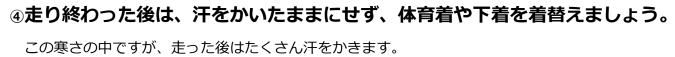
2月9日(木)昭和記念公園で実施です。体調をしっかり整えて、完走を目指しましょう。

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。

- ③**走る前、走った後、水分補給をしっかりしましょう。**脱水にならないように、自分で**水筒等用意**しましょう。



着替えを準備してください。汗をかいたままだと、からだが冷え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。

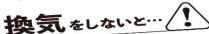








◇寒いけれど…教室の換気をしましょう!



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。





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。

