

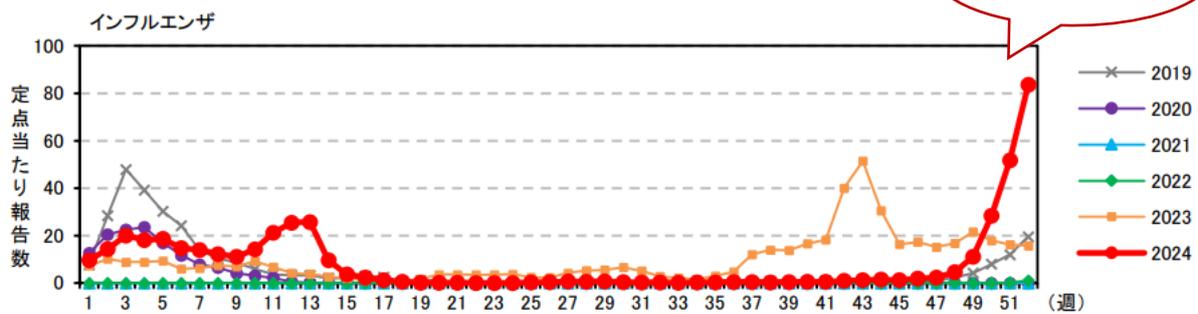


東温高校
保健室

インフルエンザ大流行！！

愛媛県では1医療機関あたりの感染者数が85.02人となり、全国平均64.39人を大きく上回っています。(令和7年1月10日現在) 学校での集団感染を防ぐため、1人1人ができる予防策をとっていきましょう。

【過去5年との比較】



愛媛県庁ホームページより

手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



最近、保健室にマスクを取りに来る人が増えています。感染予防のため、マスクをつけようという姿勢は素晴らしいです！でも、マスクは自分で持ってくるようにしましょう。忘れたとき、汚したときのために予備のマスクをカバンにいれておくことをおすすめします(^^)

マラソン大会に向けて

2月3日(月)はマラソン大会です。ケガ・体調不良が起こらないように、本番に向けて体調を整えましょう！

前日まで

- 睡眠不足にならないように心がけ、食事はバランスのとれたものを食べよう。
- 手洗い・マスクの着用を励行し、感染症にかからないよう気を付けよう
- ストレッチで身体をほぐす、ジョギングを行う等、身体を鍛えておこう



走行中の注意

- 呼吸が非常に苦しくなる。
- 胸が苦しくなったり、痛くなったりする。
- 筋肉や関節に強い痛みを感じる。
- 目の前がグルグルする、見え方に異常を感じる。

**このような症状を感じたら、
すぐに近くにいる先生に
申し出てください！！**

当日

- 起床時、自分で体調をチェックしよう。
 - ・睡眠時間は十分にとれましたか？
 - ・風邪の症状や頭痛はありませんか？
 - ・腹痛や吐き気、下痢はありませんか？
- エネルギー不足は体調不良の原因に…。朝食は必ず食べてこよう。
- ケガを予防するために、走る前は準備運動をして身体を温めよう。

走り終わったら

- ゴール後は急に休まず、クールダウンして呼吸を整える。
- 汗の後始末をする。※タオルを忘れずに！
- 水分を補給する。
※塩分も補給できるスポーツドリンクを用意しよう。

ベストコンディションで走ろう！



献血にご協力をお願いします

日付 1月30日(木) 10:45~13:30

対象者 男子は17歳以上、女子は18歳以上

協力してくれる人は、承諾書を提出してください。

