



ほけんたより

11月

桜谷小
保健室

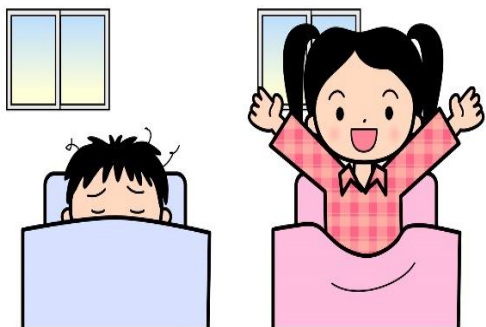
H27. 11

マラソンの練習が はじめています

秋が深まってきました。朝8時から音楽が流れて全校児童がグラウンドに飛び出して15分間走っています。走るのがすきなひと、にがてな人・・・いろいろですが、今は、大会にむけてどの人もがんばっています。

体調がすぐれなかったり、けがをしたりして走れない日もあると思います。自分の体の調子を考えて、「なんか、おかしいなあ」「おなかが気もちわるいなあ」と感じたときは、すぐにおうちの人や先生に伝えましょう。

はじめのうちは、体がなれていないので、しんどいです。でも、毎日少しずつ走っていると、「もうちょっと走れるなあ～」と、少しずつふんばれて、マラソンは体も心も強くしてくれるスポーツです。けがをしないで安全に取り組むために、下のことを見なおして練習をすすめていきましょう。



1. お不足は していませんか？

マラソンのようなはげしい運動は、体力がつかますが、体への負担（ふたん）も大きくなります。ふだんから睡眠（すいみん）をたっぷりとってください。

下学年は9時までに、上学年は10時にはふとんに入れるようにしましょう。

2. あさごはんをたべてから 登校していますか？

午前中、運動しても、勉強しても頭がさえわたるほど、しっかりと食べてきましょう。「パンだけ」「ごはんだけ」では体調不良やけがにつながるおそれがあります。

3. 走るまえには じゅんぴ体そうをしていますか？

屈伸（くっしん）や前後屈（ぜんごくつ）、うで、アキレス腱（けん）、足首などを十分にほぐしましょう。

4. 走ったあと 急にとまっていますか？

しんどいからと、ゴールと同時に止まったり、すわりこんだりする人がいます。急ブレーキは、筋肉（きんにく）や心臓（しんぞう）など、からだ全体に負担（ふたん）がかかります。ゴールしたあとは、トラックを歩いて呼吸（こきゅう）をととのえましょう。

「ノロウイルス食中毒注意報」 発令

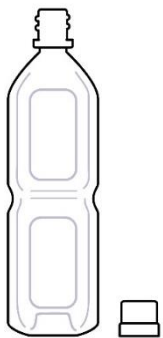
気温が低くなり、空気が冷たく乾燥するとウイルスが活動して、かぜをひきやすくなります。かぜ以外にもインフルエンザやノロウイルス等による感染性胃腸炎も流行しやすくなります。



先日、今年1回目の注意報が発令されました。県下では「感染性胃腸炎」が増加してノロウイルスが発生しやすい状況になっています。流行が拡大する可能性がありますので注意してください。家族が嘔吐したときの処理方法についてもじゅうぶん注意されますようお願いいたします。

<ノロウイルスの特徴>

- ウイルスが体内に入り込んで1～2日以内に発症。
- 感染力が強い。一般的な消毒（エタノールや石鹼）では効果はなし。次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイターを希釈したもの）が有効。消毒剤の作り方は、ペットボトル 500ml の水+蓋 2 杯分（10ml）のハイターを混ぜる。この消毒剤でふき取ってください。



- 予防方法はやっぱり・・・
手洗いとうがいでウイルスを体内に入れないこと。下痢をしたり、気もちが悪いときは、我慢せずおとなに伝えることを教えてあげてください。
- 吐物は「危険な物」という感覚をもって、直接触れずに必ず使い捨て手袋・マスク使用。吐物には、すぐに新聞紙などをかぶせて飛び散るのを防ぐ。床や食器、処理したものにも消毒剤でふきかける。
- 治ったあとも、2週間は便などからウイルスが出ます。トイレ後の手洗いも欠かさない。

★インフルエンザのワクチンについて

インフルエンザの予防接種が受けられるようになっていきます。ワクチンを受けていたら、かからないという保障はありません。人によってちがいはありますが、肺炎など重い合併症を予防する効果が期待されます。効果があらわれるまでに約2週間程度かかり、約5か月間効果が続きます。ワクチンを接種する人は、流行前の12月初旬までに受けましょう。11月中旬に1回目、11月末～12月初旬に2回目を接種するのが良いようです。

