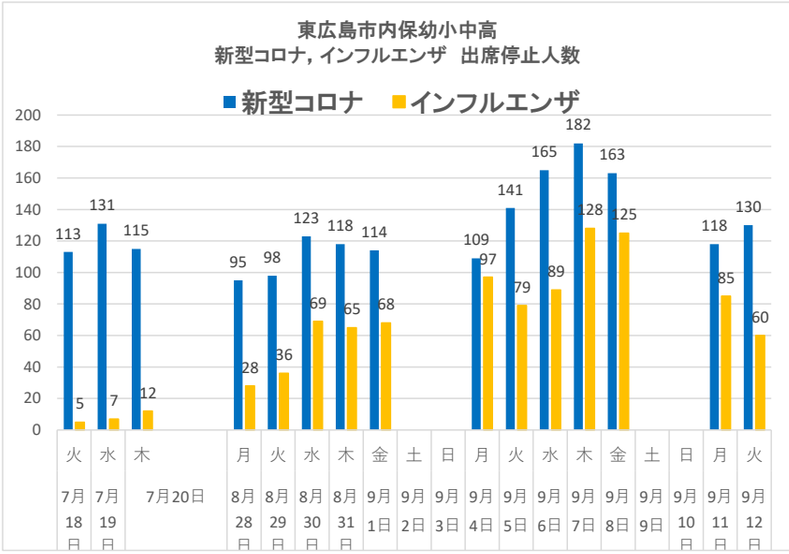
ほけんだより ⑨

令和５年９月
河内中学校保健室

９月７日(木)
広島県に「インフルエンザ注意報」が発令されました。



夏休み前と前期後半が始まってからの新型コロナとインフルエンザによる出席停止の様子です。新型コロナはまだまだ流行が続いており，新型コロナ対策の緩和により，ここ2~3年は流行が見られなかったインフルエンザも，まだ暑いこの時期から流行しているようです。引き続き，

○手洗い換気，咳エチケットに気をつけましょう。

○しっかり睡眠をとることや栄養バランスに気をつけ，体力をつけましょう。

○体調が悪いときは無理をせず，特に発熱がある場合には医療機関を受診して，しっかり療養をしましょう。

※咳エチケットとは

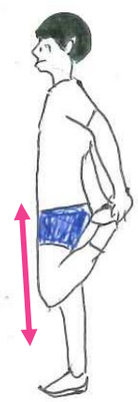
- 咳やくしゃみが出たら，他の人うつさないためにマスクを着用する。
- マスクがない場合は，ハンカチなどで口と鼻をおおい，周囲の人から顔をそむける
- 鼻水や痰などが付着したティッシュなどは，蓋付きのごみ箱に捨てる。

運動会(練習，当日)に
筋肉痛、肉離れを起こさないために！

急に走ったりジャンプしたりなど急激に筋肉に負担をかけると，筋繊維に損傷や断裂が起こることがあります。肉離れはさまざまな要因で起こりますが，準備運動や運動後の体のケアをしっかりすることで防ぐことができます。運動会　練習や当日に肉離れを起こすと，その後の参加がむずかしくなります。日ごろ運動をあまりしない人や部活(運動部)を引退した３年生は特に注意が必要です。筋肉に違和感や痛みが起こったら，無理をせずに運動を中止しましょう。

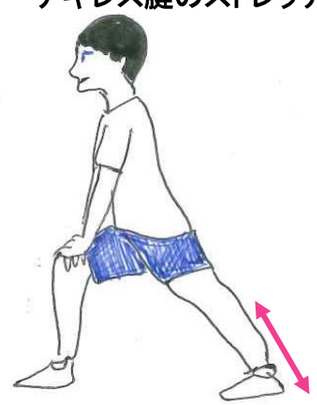
- いきなり全力で走らない。
  →今から少しずつ走りこんでおく。
- 走る直前に柔軟運動やストレッチなどの準備運動をしっかりして体を温めておく。(特に太もも、ふくらはぎ)

太ももの前面のストレッチ



太ももの裏面のストレッチ

ふくらはぎ～
アキレス腱のストレッチ



★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています