

内子高校 保健だより



令和7年1月

「持久走が始まりました」ほか

持久走が
始まりました



走ることのメリットは？

- 循環がよくなり体が温まる
- 心肺機能の向上
- 肥満予防にも効果的 など！

体調を整えて臨もう

- 前日の夜は早く寝て体調を整える。
- 朝食は適度に食べておく。
- 朝や運動前に自分の体調を確認する。
友だちの体調にも気を配れると、なお良し。

ウォーミングアップと クールダウンをしっかり

持久走は、筋肉や心臓・肺の機能を激しく使う運動になります。そのため、運動前にはストレッチなどで体を温めることや、運動後には体を徐々に休ませることが大切です。



- 走る前後に、股関節や太もも、ふくらはぎ、アキレス腱などのストレッチをしっかりとしましょう。
- 走り終わった後は、ジョギングやウォーキングで息を少しずつ整えて、徐々に呼吸を整えるようにしましょう。

途中で調子が悪くなったら.....

ペースダウンをして自分のペースで走りましょう。もし、めまいや立ちくらみなど持久走を続けられないような症状が出た場合は、近くの先生に伝えてストップしましょう。無理をしすぎず、無事に走り切りましょう！



巳年には、古いものを手放し、新しい自分へと生まれ変わる「再生」の意味があるそうです。



みなさん一人一人が、更なる成長ができる良い一年になりますように！

インフルエンザ警報が出ています

愛媛県では、12月下旬からインフルエンザ感染者が急激に増加しています。年末年始を過ごした中で、このことを身近に感じている人がいるかもしれません。3年生には、1月18、19日にある大学入学共通テストを受ける人もいます。基本的な感染症対策を励行し、「うつらない」「うつさない」行動をとりましょう。

基本的な感染症対策

- 手洗い・うがい
- 教室の換気
- 症状があればマスクをする

これらを継続しましょう。



ほかにも.....

感染予防に役立つこと

- 鼻呼吸（鼻呼吸できなければマスクをしましょう。）
- 歯みがき
- 保湿（水分補給、保湿クリームなど）

冬の服装、大丈夫？

● 着ぶくれになっていませんか？

→厚い服や上着を着込む前に、ヒートテックなどのインナーで調節して、動きやすい重ね着をしましょう。

● ポケットに手を入れていませんか？

→転んだ時にけがしやすくなるので、手袋を付けたりカイロを持参したりしましょう。

● 防寒具を使いすぎていませんか？

→汗をかかない程度の着脱しやすいものがおすすです。また、かいた汗をそのままにすると体が冷えるので、冬も汗の始末を怠らないようにしましょう。

