



令和5年10月11日  
石川県立飯田高等学校  
保健室

暑い日々が懐かしくなるくらい秋らしく過ごしやすい日が増えてきました。しかし寒暖の差が激しいので、体調を崩している人もチラホラいるようです。3食きちんと食べて、楽しく運動をして、十分睡眠をとり、体調を整えていきましょう。



## もうすぐマラソン大会です

2学期から体育では校内マラソン大会の練習が続いていますね。1年生は初めてのマラソン大会ですが自分の走るペースがつかめましたか？2年生は昨年よりレベルアップした走りを期待しています。3年生の中には高校生最後のマラソンどころか、人生最後のマラソンになる人もいるかもしれませんね。それぞれ自分のペースでさわやかに完走できることを願っています。

### 準備万端にしてマラソン大会に挑もう



#### 1. 前日は早く寝る

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

#### 2. 朝食・昼食をしっかり食べる

欠食も食べすぎもよくありません。走る前の食事は、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べておくといでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

#### 3. 前後の水分補給をしっかり行う

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかり行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

#### 4. 体を十分ほぐしてから走る

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

#### 5. 自分のペースで走る

本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいますが、無理は禁物！自分のペースを守りましょう。



# 風邪、コロナ、インフルエンザ要注意！



今年はコロナだけではなくインフルエンザの流行も確認されています。寒くなると教室の換気や手洗いがおろそかになってしまいがちですが、空気が乾燥するこの時期こそ、ウイルスは活発になります。寒くて換気が億劫になる気持ちも、冷たい水で手を洗う辛さも分かりますが引き続き感染症対策をよろしくをお願いします。



## 教室の換気、できていますか？

- ☆ 教室の廊下側の天窓と教室の外側の窓は常時開けておく
- ☆ 気温が低く、外側の窓を常時開けられない場合でも休み時間中は必ず開ける

※空気がこもっているときは他の窓やドアも開けましょう

## インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

