

2月4日は立春でした。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨、立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっていますが、寒さが厳しい日も続いています。油断せずに体調管理をしっかり行いましょう！



## 長距離走大会に向けて

体育の授業で長距離走の練習を頑張っているみなさん。もうすぐ長距離走大会です。事故が起こらないように、練習の時同様に自己管理を行いましょう。



### ＜長距離走大会当日の心得＞

- ★ 睡眠・食事・水分をしっかりとり参加する。
- ★ なるべく家庭で体温を測り、健康状態を確認してくる。  
⇒ いつもと体調が違う、出走を迷う場合は、走る前に先生と相談する。
- ★ 自分のペースで走る。
- ★ 途中で体調が悪くなったらすぐに走るのを止め、近くの先生に知らせる。
- ★ 準備運動・整理体操・水分補給を忘れずに。ゴール後は、各自クールダウンをして汗を拭き取るか、または着替える。

### 「以前、本校の長距離走大会でこんな事がありました・・・」

水分を全く摂らずに出走し、終了後気分が悪くなり、病院へ運ばれた生徒がいました。診断の結果「脱水」でした。脱水は命の危険がともなうことがあります。夏場ではないので、水分は摂らなくても大丈夫だろうという甘い考えは捨てましょう。冬場でも脱水・熱中症は起こります！走る前後には水分補給を十分に！！

## まだまだ感染症に 注意！ 感染症対策の基本は 手洗いです！

新型コロナウイルス感染症関連の情報が毎日のようにテレビで報道されていますが、対策の基本はとにかく石けんでの小まめな手洗いです！

毎日の生活に手洗いを定着させて、感染症にかからない健康な毎日を送りましょう。



### だから手洗い！

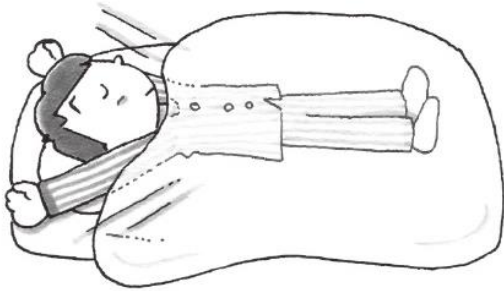
手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

寒い朝...

# ◇ すっきり ◇ 目覚める ヒント

朝、寒くてなかなか布団から出られないという人、すっきり目覚めるヒントの紹介です。  
やっているうちに目が覚めてくるかもしれません・・・試してみてください。

## 1 ふとんの中で...



あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。

## 2 からだを起こして...



耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

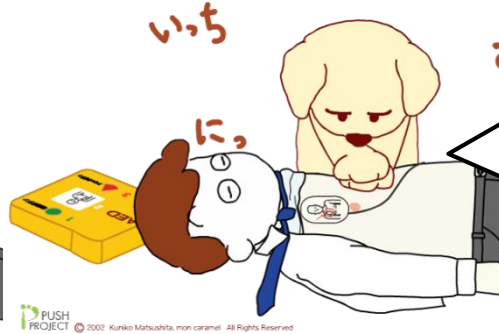
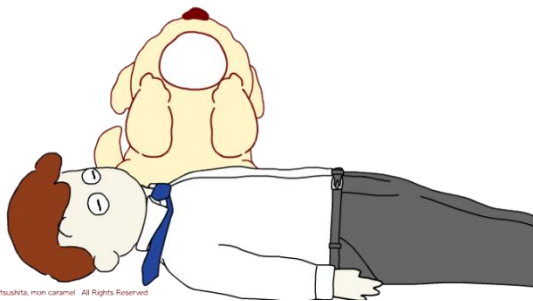
## 心肺蘇生講習を受けませんか？

12月16日と19日に、クラブの生徒と保健委員会の生徒を対象に、約1時間の心肺蘇生講習会を開きました。ビデオを見ながら、実際に胸骨圧迫やAEDの操作の練習を行います。

「もしも、近くで人が倒れたら・・・」。みなさんはどう動きますか？

救急隊が到着するまでの対応は、知っていればみなさんにもできます。心肺蘇生講習を受けてみたいと思う人は、保健室へ来てください。一定の人数がそろえば、放課後や春休み等に実施することができます！

## 119番とAEDおねがいしまーす!



★こんなビデオを見ながら講習を受けます。

- ちょっとした行動で人が救えるならやるしかないと思った。
- ほのぼのとしたアニメを見ながら、しっかりと学ぶ事が出来て良かった。
- 「落ち着いて」とまではいえませんが、今日まで以上のことはできると思います。
- とても分かりやすく、自分がその場にいると思っての実演ができてよかったです。
- 社会に出ても役に立つことばかりで為になりました。改めて心肺蘇生法の大切さを知りました。

★講習を受けた生徒の感想を一部紹介します。