



保健だより 2月

平成 28 年 2 月

進徳女子高等学校 保健室発行

2月は1年で最も寒い時期です。今年は例年より暖かい日が多いように感じますが、油断は禁物。インフルエンザも流行しています。「手洗い・うがい・必要時にはマスク」など簡単で、いつでも誰にでもできる予防対策をしっかりと行うことで、十分に予防することができますので、実践してください。

春はそこまで来ています。あと少し寒さに負けず過ごしていきましょう。



必ず、守って下さい！！

1. 朝食を食べてから登校
2. 寝不足に注意！しっかり体調管理
3. 走る前には準備体操
4. 走った後は急に止まらない
5. 走った後は念入りなストレッチ
6. 常備薬を持参する。

2月24日は、校内マラソン大会です。持久走も体育の授業で始まっているようですね。走る！ということは、全身運動です。全身運動には、**ダイエット効果**、腸運動が活発になり**便秘改善効果**、筋肉がつくことにより、**痩せやすい身体をつくる**ことができます。もちろん、身体全体を動かすことができる運動なので、**ストレス解消効果**も期待できます。



辛い・苦しい・寒い！ということばかりの様に見えますが、身体にも心にもいい効果が期待できる！**魅力的な運動(^_^)**ともいえます。その効果を実感できるように「必ず守って下さい」に書いてあることを忘れず体調を整えて取り組んでいきましょう。

- ※ 走った後は、汗をかいています。着替えも忘れず準備しましょう。
- ※ 当日見学する生徒は、防寒を忘れず、必要時はマスク等も各自で持参してください。

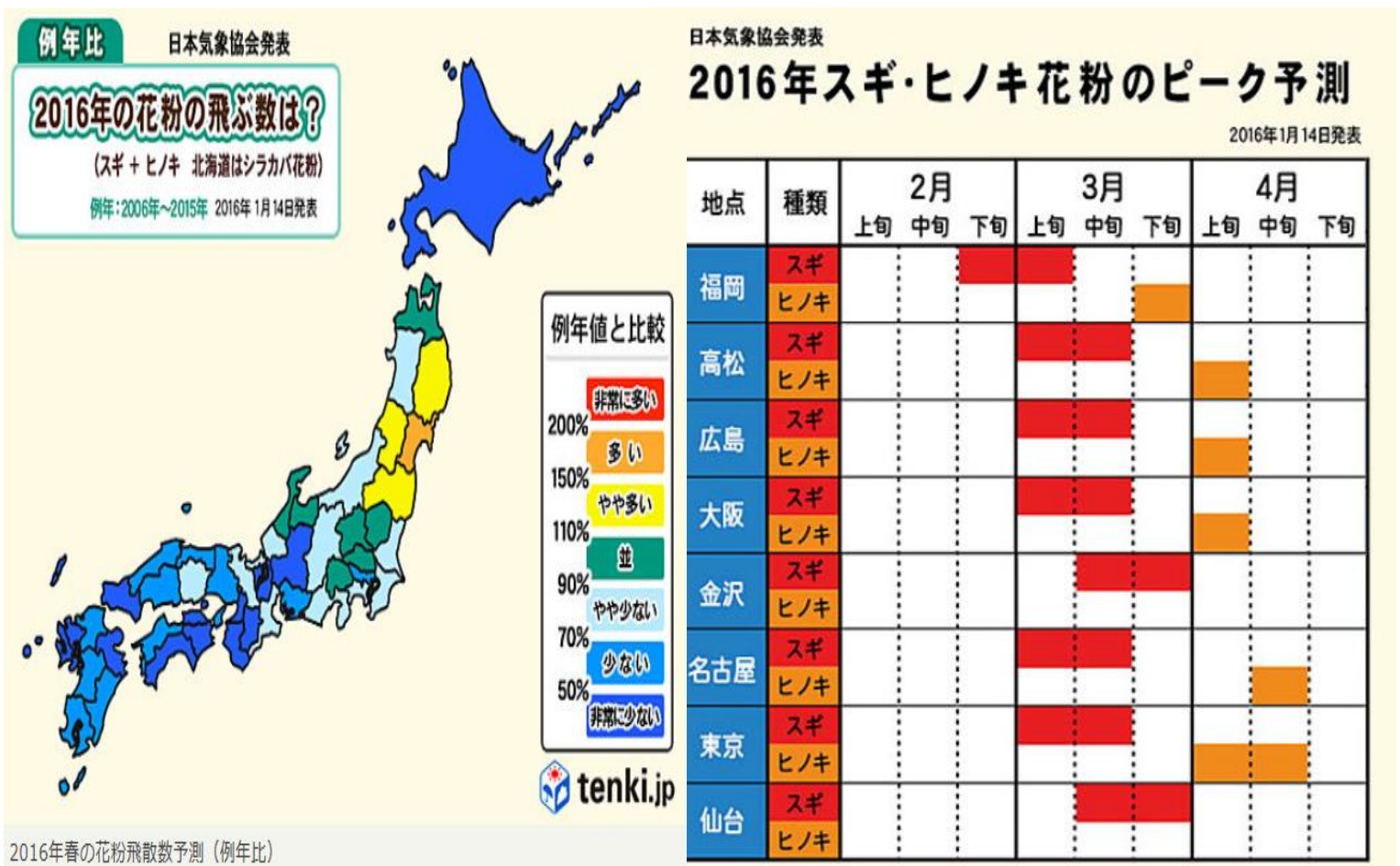


少し気が早いです 春の花粉飛散予測

例年に比べると、花粉の飛散量はほとんどの地域で、少なめになるでしょう。

体調を整えたり、早めの対策で花粉症に備えよう

例年より少ないから…と油断は禁物です。花粉飛散の開始はもうすぐそこまで迫って来ます。症状が出てからあわてて対策をするのではなく、今から余裕をもって花粉症への対策を進めておきましょう。



保健室からお知らせ

2月 24 日マラソン大会 (25 日予備日)

カウンセリングからお知らせ

毎週火曜日・2月 1日(月) 23日(火) 14時~になっております。

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。

