

令和3年2月3日  
氷川中保健室  
文責：對田

熊本県は、新型コロナウイルスの感染状況は減少が見られていますが、依然としてリスクレベルは【レベル5 厳戒警報】となっており、県独自の緊急事態宣言も7日まで発令されています。県内各地でクラスターが頻発するなど、増加に転じる要因も根強く残っています。2月は受験シーズン。今までがんばってきた3年生が精いっぱい力を発揮できるよう、みんなで感染防止対策を徹底していきましょう。

## 駅伝・長距離走大会 元気に走るためのコツ

2月13日は駅伝・長距離走大会があります。日頃から走っているとは思いますが、以下に長距離を元気に走るためのコツを集めてみました。参考にしてください。

### 走る前

- ①前日は十分な睡眠を！
- ②必ず朝食を食べる
- ③体調をチェックする
- ④ウォーミングアップをしっかりする

### スタート直前の準備

【ウォーミングアップ】

#### 目的

- ・ケガの予防
- ・柔軟性の向上
- ・コンディションのセルフチェック（当日の体調を把握する）

#### 方法

ジョギング + 関節を動かすストレッチ



### レース中、お腹が痛く感じた時

右わき腹が痛い時は、右手を上にあげて体を左に倒す、  
左わき腹が痛い時は、左手を上にあげて体を右に倒すといひそうです。  
ガスの塊が分散することで痛みを減らせるそうです。

予防 走る1~2時間前に大量の水分や食事を摂らないこと。



### レース後のケア

【クーリングダウン】

#### 目的

- ・血液の流れをよくし、筋肉や関節を柔らかくすることで疲れをとります。
- ・運動やスポーツ直後の心肺にかかるリスクを軽減します。

#### 方法

ランニング + 使った筋肉をゆっくり伸ばすストレッチ



### おすすぬぬニユ一で回復!

長い距離を走ったために、脚を中心に筋肉は傷ついています。ダメージの回復に、レース後の食事は、良質のたんぱく質を摂りましょう。胃腸にも負担がかかっているため、脂肪分の少ない鶏肉はお勧めです。糖質やたんぱく質の働きをサポートするビタミン類も一緒に摂りましょう。

おつかれさま!



## SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」

こんなことでも…  
犯罪です!

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く

- 侮辱罪
- 名誉棄損罪
- 業務妨害罪
- 脅迫罪

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。

罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」

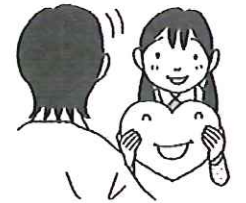
「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



## ☆ 2月・3月の来校日 ☆

心は  
元気ですか?



### ☆ 忍那 SC

【2月】9日（火）、16日（火）

【3月】2日（火）、9日（火）、16日（火）で最後

### ☆ 田中相談員

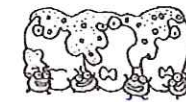
【2月】4日（木）、18日（木）、25日（木）

【3月】4日（木）、11日（木）、18日（木）で最後

☆今年度、忍那SCと田中相談員に来ていただく日も残りわずかとなりました。何か気になることがある人は、話を聞いてもらって、今年度中に解決の糸口が見えてくるといいですね!

## ☆ むし歯を治療しよう! ☆

まだ治療カードを提出していない人は、  
1年生（6人）  
2年生（3人）  
3年生（2人）です。



「痛くなったら行こう」と思っている人もいますが、いつ痛くなるか分かりません。大事な試験や試合の日にむし歯が痛み始めたら・・・(>\_<)治療が済んだら、学校へ連絡してください。

## 2月18日(木)に学校保健委員会を開催します。

氷川中生の歯の健康についても話し合う予定です。歯への意識が高まるような話し合いができるといいなと思います。



## ☆ 性に関する指導 ☆

3学期は、性に関する指導を各学級で行うことにしています。性教育は「生き方の教育」とも言われます。自分の将来について考える機会になるといいなと思います。



## ☆ ノーメディアデー ☆

○実施日 2月15日（月）  
○提出日 2月16日（火）

平日チャレンジなので、取り組みやすいですね!

