

保健だより1月

H29. 1. 11
徳島県立川島高等学校

新しい1年が始まりました！高校生という限られた時間の
中で、自分が何をしたいのか、何をしなければならないのか
をここで思いかえして1年を始めたいものです。

何かを頑張ろうと思ったとき、基盤になるのは健康です。
心も体も元気に過ごせるよう、保健室から願っています。

6年生の皆さん、高校生活もいよいよ残り少なくなってきました。
有終の美をかざれるよう、1日を大切にすごしてい
きましょう。



やまかん(持久走) がはじまります！



「1月になったら【やまかん】がある・・・」という
言葉を2学期末から耳にしていました。憂鬱な気持ち
もよくわかりますが！体力をつけるため、抵抗力を高
めるため、ダイエットのために！頑張りましょう。

とはいえ、冬休みに運動習慣の無かった人にとっ
てはとても厳しい時間です。自分の体調と相談して取り
組んでください。

- ①走る前の準備体操を忘れずに！
 - ②走った後はストレッチと水分補給を。
- この2つは必ず実行してくださいね。



ちょっと待って！走り出すその前に。

冬は体が冷えていることから、
急激な運動やムリな動作
による怪我・体調不良が起
りやすい時期です。準備運動
を怠らないこと！また運動中
に違和感や異常を感じたら中
断し、体育の先生に必ず申し
出てください。



蘇生法&AED講習会 実施しました

12月に4年生全員で講習を受けました。皆さん
真剣に取り組んでくれていました。いざ！という
時、行動できる自分でありたいですね。



川島中・高
AED設置場所

- ①高校職員室前
- ②中学校
学習相談室前
- ③体育館前



インフルエンザの流行期です

吉野川保健所管内では12月の最終週に報告
数が倍増しています。
発症が例年より早いことでニュースになりま
したが、やはり本格的な流行期はこれから！
熱っぽいと感じたり、頭痛がある場合には
1度体温を測定してみてください。
「もしインフルじゃなかったら補講やけん、
熱があっても帰らん！」等と言わず、早めの
休養を心がけてください。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで



※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日経ってから登校できます。