

10月に入り、涼しい日が続くようになりました。3連休はどう過ごしましたか？10月9日は「スポーツの日」です。秋は、体を動かすには気温も丁度良く最適の季節です。体育祭や球技大会などの行事も続きます。今年の秋は、意識して体を動かしてみるのもいいかもしれませんね。

## もうすぐ体育祭！ケガに注意！



今月20日は体育祭です。広い克雪ドームでの開催で、身体を大きく動かしたり全力を出したりなど、普段とは使う筋肉やかかる負荷が変わってきます。楽しく思い出に残る体育祭にするために、大きなケガにつながらないよう、予防対策を確認しておきましょう。

### ケガ・体調不良の予防対策

- ① 前日は十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ② 当日は夕飯をしっかり食べてきましょう。
- ③ 運動前の準備体操を丁寧に！
- ④ 涼しくても水分補給はこまめにしましょう。  
当日はスポーツドリンクを配布します。
- ⑤ 運動後は急に止まらず、クールダウンをしましょう。  
ゴール後は徐々にスピードを落としましょう。



### 走った後の急なめまい…

#### どうしますか？

以下のような症状がみられたら、すぐにしゃがむか、座りましょう。

- めまい
- 立ちくらみ
- 頭痛
- 吐き気
- 視界がぼやける(白くなる)
- 脱力感・疲労感



※一番注意が必要なのは、意識消失によって転倒し、頭を強打するなどの二次障害です。

- 横になって足を高くすると、脳に血液が送られ、楽になります。



### こんなことにも気を付けよう！

手足の爪は切る！



アクセサリー禁止！



靴ひもはしっかり結ぶ



～体育祭で気を付けてほしいケガ～

### 【肉離れ】

- ・強い力がかかることで、筋肉が部分的に断裂する。  
急に走りだす、突然止まる、ジャンプするなどの動作で起こりやすい。
- ・ふくらはぎ、太ももに起こりやすい。
- ・主な症状…突然の激痛、内出血、腫れ、へこみ



60m走、リレー、大縄跳びで注意！



# 新型コロナ & 季節外れのインフルエンザ に警戒！

例年1～2月に流行のピークを迎える季節性インフルエンザですが、今年は季節外れのインフルエンザ感染が報告されています。下北でも9月に30件以上の報告があった週がありました。

また、新型コロナウイルス感染症についても、8月末～9月初旬に比べると報告数は減少していますが、下北は定点当たりの報告数が10人を超えており、引き続き注意が必要です。

## 【出席停止期間】

インフルエンザ 発症日から5日+解熱後2日 経過するまで

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

新型コロナ 症状あり … 発症日から5日+症状軽快後24時間 経過するまで

症状なし … 検体採取日から5日 経過するまで

例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状あり 3日目に症状軽快した場合	発症日			症状軽快	発症後5日を経過していないため登校できない		登校可能	
症状あり 6日目に症状軽快した場合	発症日						症状軽快	症状軽快後24H経過で登校可能
症状なし	検体採取日						登校可能	

### なぜ、この時期にインフルエンザ流行？

【考えられる原因】

#### ①免疫力の低下

新型コロナの感染対策がインフルエンザにも有効だったため、ここ数年は大規模なインフルエンザ流行がなく、免疫力が低下したと考えられます。

#### ②感染対策の緩和

新型コロナの5類移行により感染対策が緩和され、感染機会が増加したことも原因になっているようです。



### 風邪ひき増えています！



10月に入り、気温も低くなり、風邪症状での保健室への来室が増えています。夜になるとさらに冷え込みます。気温に合わせた服装で登校しましょう。

また、保健室では薬は渡していません。症状が出てきた場合は、各自で処方箋や市販薬を用意して、症状を長引かせないよう対処しましょう。