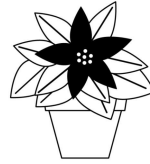


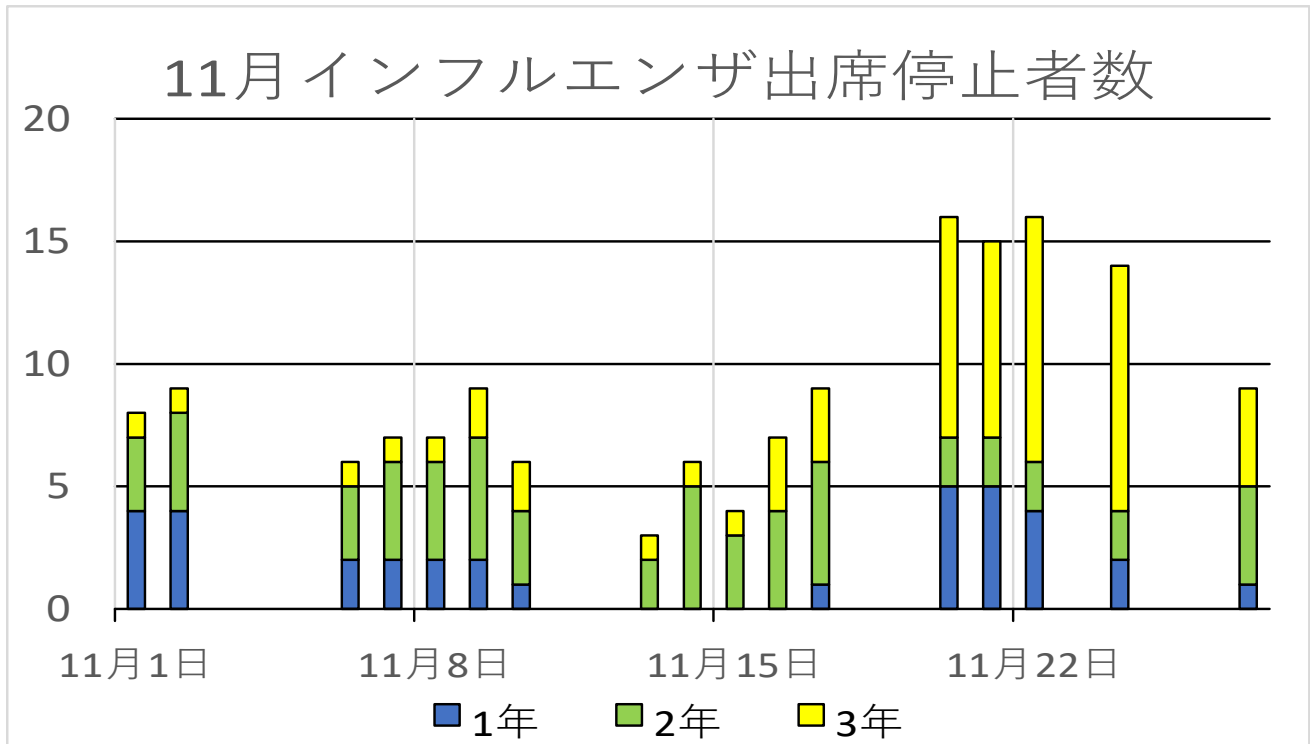
保健だより



小山中学校

R5.11.27

小山中 インフルエンザ注意報発令



小山中の11月、インフルエンザによる欠席者数の状況です。先週は3年生と1年生の感染者数が増えました。今週は駅伝大会が控えていますので、コネクタサービスを活用し、毎日の生徒の様子を確認します。下記の点をお知らせくださるようお願いいたします。

- 1 全員 毎朝の体温を入力してください。
- 2 余裕があれば健康状態の欄も入力してください。
- 3 下記のようなことがあれば、コメント欄に入力をお願いいたします。

のどの痛み・咳・だるさ・息苦しさ・鼻水・のどの腫れ・喘息発作
・病院受診予定・腹痛・吐き気・嘔吐・頭痛・下痢・睡眠不足気味
・食欲なし・朝食を食べていない

家族の健康状態【感染症】

★ 体調が悪い場合はできるだけ病院を受診し、その日は家庭で安静にしてください。熱が下がっても、上記のような症状がある場合は無理をさせず休ませるようにお願いします。

駅伝大会が迫っています。コンディションは完璧ですか。
大会に向け体と心づくりのコツを教えます。



【前日】 しっかり3点

①しっかり夕食を食べる。特に炭水化物をとる。

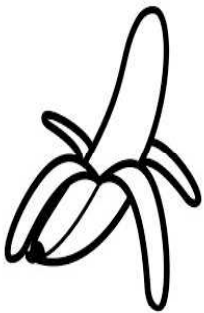
★食べない方が良いのは…生もの、食物繊維の多い野菜、
消化の悪い肉

②しっかり睡眠をとる。11時には寝ましょう。

③しっかり排便をしておく。

★朝出る人は大丈夫ですが、便秘のまま参加はつらいです。

【当日】 早めに3点



①早めに起きる。

スタート3・4時間前には朝食を済ませて準備する。

②早めに食事。

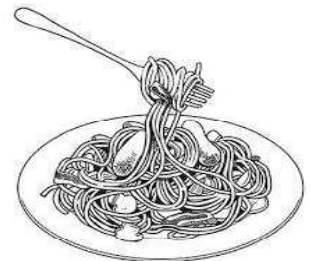
エネルギーになりやすい炭水化物を必ず取る。

★食欲がなくても、パンや、バナナなどエネルギーになりやすいものを食べておく。

③早めに家を出て登校する。心のゆとりが大切です。

★当日の健康観察票を忘れないよう注意

前日の食事には、おにぎり・うどん・パスタ・麺
などがおすすめです。他には、鶏肉、白身魚、温
野菜などです。



当日の朝食には、おにぎり・うどん・もち・バナナ・オレンジジュース
などがおすすめです。食べ慣れない特別食は止めておきましょう。

いつも朝食を食べない人は、せめてバナナ・エネルギーゼリー、カ
ステラなどを食べてきてください。

体温を上げることにも、朝食のエネルギーが必要となります。

※※ 走る前、走った後の水分補給も忘れないでください。
ただし、飲み過ぎには注意です。

※※ 汗をかいた後の体温低下にも注意しましょう。

クラスのとすきに思いを込めて、駅伝の楽しさ、走る楽しさを感じる一日に
できるよう今から体の調子を整えてください。