

ほけんだより 11月

令和4年11月 長野中学校 保健室

秋も深まり、朝夕の冷え込みも厳しくなってきました。体調は崩していませんか？
これからどんどんと気温が下がっていき、校内はとて冷え込むようになります。ほけん
だよりの左下にも載せていますが、からだをあたためる対策をして来てくださいね。
また、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの感染が確認されています。
引き続き、感染症対策として手洗いや消毒、マスク着用、健康観察を行っていただくよう
お願いします。

【11月の保健行事】



11月18日（金）検尿予備日…対象者には後日連絡します。
11月28日（月）色覚検査…1年生の希望者が対象

お腹が痛い…！ どうしよう??

「**お腹が痛い**」と言って来室する人が増えてきました。
これからどんどん寒くなっていきます。自分で、できるだけの防寒や対策をしてきてくださ
い。

- フリースの下にベスト・セーターを着る
- ウィンドブレーカー
- タイツや長い靴下を履く
- あたたかいインナーを着る
- ひざかけ
- カイロ → もちろんですが、正しい使い方をしてくださいね。
- 朝ごはんを食べる → からだの中からあたためよう。



持久走・マラソン大会に向けて

体育の授業では持久走が始まり、12月7日にはマラソン大会があります。
完走をめざして、自分のペースで体に負担をかけすぎないようにしましょう。

- 食事は三食、栄養のあるものをしっかりと食べる
- 早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとる
- 無理をしすぎない、自分のペースを守って走る

→ 持久走の授業後、「**頭が痛い**」「**気分が悪い**」と言って来室する人が多くいます。
まだ始まって間もない持久走、「**しんどくないわけがない!**」です。
次の授業を休むほどしんどくならないように、自分の限界を超えないように走ってください。
持久走後は、なるべく教室で様子を見ながら授業を受け、それでも体調がすぐれない場合には、
学年の先生に伝えてから保健室に来るようにしてください。

かんせんしょうたいさく

感染症対策は「**ま・か・し・て!**」!



「つかれた」「しんどい」そんなあなたへ…

2学期も残り半分を切っています。
2学期はたくさんの行事がありましたね。みんなよく頑張りました!
テストも近づき、勉強に力が入る人も増えてきたかと思います。
勉強や塾を頑張りすぎるあまりに、睡眠時間が短くなっていませんか?
睡眠は、頭の中を整理するための大切な時間です。
睡眠時間をきちんと確保すること、3食食べることに気をつけましょう。
頑張りすぎずに頑張ろう!

