

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いたします。

【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!

