

ほけんだより 12月

保健室からのお知らせ

全国的に11月下旬よりインフルエンザの流行期に、入りました。手洗い・うがいをしっかりしましょう!

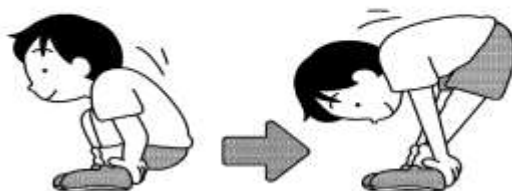


いよいよ1年の終わり12月になりました。深谷市内でもインフルエンザが流行して学級閉鎖の小学校もあります。川本中学校みんなさんは元気ですが、いつ流行の波がくるかわかりません。できるだけ人込みをさけ、どうしても外出する場合は、マスクの着用と帰宅したら必ず手洗い・うがいを実施しましょう!

ロードレース大会の練習が始まりました!



寒さで筋肉もかたくなっています。ケガや病気の予防のためにも準備運動は念入りに!



次の日に起こる筋肉痛...

温めたり、体を動かして血行を良くすると、早く楽になります。



運動中・直後の筋肉痛は...

肉ばなれかもしれません! すぐに冷やしましょう。ひどいときは受診をおすすめします。



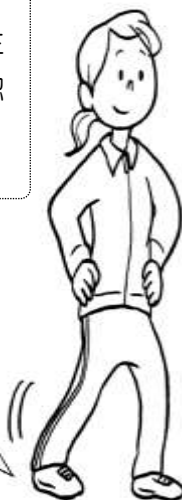
こんなときは...



体調不良のときや、運動中に苦しくなったり、めまいや吐き気などを感じたりしたときは、無理をせずに休みましょう。

持病がある人は事前に主治医の先生の指示を確認しておいてください。

靴擦れを防ぐため、履きなれた靴を履き、ひもをしっかりと締めてからスタートしましょう。



12月19日(木)にロードレース大会が実施されます。例年と距離は変わりませんが、コースが変わります。朝食を必ず食べて登校してください。汗もかきますので、タオルと着替え、水分補給のための水筒も忘れずをお願いします。安全に、自分の目標に向かって頑張りましょう!

保護者の方へお願い

12月12日(木)から、事前の健康観察が始まります。

1週間毎朝の検温と保護者の印が必要です。お忙しいところですがご協力お願いいたします。

特に当日は印がないと参加できませんので、注意してください。