

# ほけん だよりの 12月

## 保健室からのお知らせ

毎年、この時期は体育の授業が持久走です。体調管理をしっかりとって無理のないよう走りましょう!



12月になりました。早いもので2022年が終わります。このところ、新型コロナウイルス感染症がじわじわと流行してきています。昨年のような大流行を防ぐためにも、今以上にみなさんの感染予防の心がけと思いやる配慮が必要になります。もう一度朝の健康観察の徹底と同居家族の体調を確認して登校をお願いします。川本中学校区では、北小学校と南小学校と連携をして、大流行を防ぐ対応をしています。

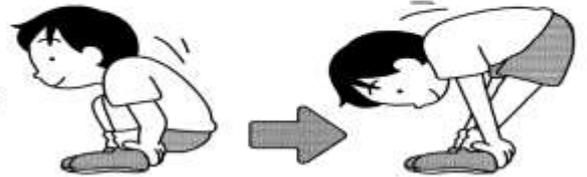
- ① 本人の体調不良（熱がある・頭痛・のどの痛み・咳・だるさや関節痛など）
- ② 同居の家族が体調不良（熱がある・頭痛・のどの痛み・咳・だるさや関節痛など）

上記の2点につきましては、登校を見合わせていただくか、心配ならご相談していただきますようお願いいたします。

## 持久走が始まりました！ 準備体操もしっかりしよう!!



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。



ふとんから出られない・・・



階段つらい・・・

### 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。



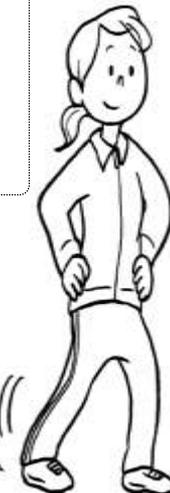
### こんなときは・・・



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。



### 保護者様へ

持久走の参加の調査を実施しました。主治医からの指示がある場合や体調の変化等で変更がある場合は、必ず担任もしくは体育科及び保健室までご連絡をお願いします。