

ほけんだより

No.8 栃木西中保健室
駅伝大会
特別号 令和元年11月11日



がんばれ!
駅伝大会

健康・安全に気をつけながら、
ベストを尽くそう!

11月15日(金)、いよいよ校内駅伝大会です。健康管理をしっかりして、自分との戦いに、そしてクラスのためにがんばりましょう。今の時期は、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行ってくるころです。石けん手洗い・うがいを忘れずして、ベストコンディションで当日を迎えるようにしましょう。自分の健康は自分で守ることがとっても大切です。

1 走る前の健康チェック 汗ふきタオル・水とうを必ず持ってきましょう!

- 「健康調査」用紙を配布しました。これは、健康・安全のためにとっても大切な書類です。
- ①今日のうちに、保護者に記入してもらい、ハンコを押してもらいましょう。
 - ②明日の朝の体温を計って記入し、明日必ず持ってきましょう。

自分で健康チェック!!	こたえ	ワンポイントアドバイス
①5日以内に高熱が出ていませんか?	はい いいえ	突然死の原因になることが…! 体調管理が大切です。
②早ね・早起き・朝ごはん・朝に排便ができていますか?	はい いいえ	寝不足はけがやかぜのもと! 朝に排便をすると身軽で走れるのはもちろん腹痛が起きにくい!
③食べ過ぎ・飲み過ぎしていませんか?	はい いいえ	胃腸をこわします。
④つめは切ってありますか?(特に足のつめ)	はい いいえ	けがの原因になります。
⑤汗ふきタオルを持っていますか?	はい いいえ	汗をそのまま、風邪ひくぞ!

2 走る直前の注意

○準備運動をして体を温めましょう。

3 走っている時の健康チェック

異常のサイン

- *呼吸がとても苦しい
- *胸がしめつけられるように痛い
- *足がもつれる *冷や汗が出る
- *吐き気がする

近くにいる先生に言おう!



4 走った後の注意

- 徐々に止まりましょう。急に止まると心臓への負担が大きくなります。
- 水分補給をして、汗をふきましょう。
- 待ち時間にも風邪を引かないように衣服の調節をしましょう。

