



じきゅうそう しゅぎょう はじ 持久走の授業が始まります！

(体調をしっかりと整えておきましょう。)

① 体調が悪いときは走らないようにしましょう。
体温や体調チェックを忘れずに。

② 朝食は必ず食べて登校しましょう。走るためのエネルギーになります。

③ 走る前日は早寝に努め、睡眠時間を十分確保しましょう。

④ 寒くても水分補給は必要です。こまめに水分をとりましょう。

夏のときのように、冷たいものを飲む必要はありません。暖かい飲み物を飲むと気持ちもリラックスできますよ。

ふゆ き 冬のけがに気をつけましょう。

ポケットに手を入れて転倒



転倒したときに危険なので、ポケットに手を入れたまま歩くことはやめましょう。

低温やけど



カイロなどは、肌着の上からでも長時間同じところにあてたままにしていると、低温やけどの可能性があります。



～保護者の方へ～

(1) インフルエンザ特集号(11月号)の訂正について

先日配布しました、保健だより11月(インフルエンザ特集号)の裏面に印刷されているインフルエンザ罹患証明書に訂正がありました。11月16日より今まで使用していたインフルエンザ罹患証明書(医師の証明)が、インフルエンザ経過報告書(保護者記入)に変更になりました。申し訳ありませんが、前回配布した文書は使用しないで、今回配布した用紙を使用してください。

(2) 発熱に限らず、咽頭痛や咳、頭痛等、普段と異なる症状があったら・・・

今まで通り、登校を控えるようお願いいたします。また、病院で受診していただき、その結果をお知らせください。

(3) 11月24日(木) 高等部対象の持久走前健康診断が終わりました。

結果は受診した全員が異常なしでした。

