

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 7  
2020.11.9

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まりました。日が進むにつれ、朝晩の気温が低下しています。寒くて布団から出るのも辛くなりますが、早起きをして太陽の光を浴びると体が目覚めて、素晴らしい一日がスタートできますよ。

日頃から自分の体調に耳を傾け、今後に備えて免疫力を高めておきましょう。



## 11日(水)はマラソン大会です

コンディションを整えておきましょう。練習の成果が発揮できるように、自己ベストを目指して頑張ってください。応援しています。



- ◎ しっかりと睡眠をとり、朝は少し余裕をもって起きられるようにしましょう。
- ◎ 朝食を必ず食べましょう。また、消化のよいものをとりましょう。
- ◎ 朝、トイレタイムをとりましょう。

### ◆保護者の方へ◆

マラソン大会当日も、朝の健康観察をお願いします。いつもより、食欲がない、体温が高い、元気がないなど、具合が悪い時は、学校までご連絡をいただければと思います。よろしく願いいたします。

また、マラソン大会に参加できない時は、必ず学校へご連絡をお願いします。

### 【マラソン大会当日】

#### いつもと違うと感じたら・・・

マラソンはいつも苦しい・・・でも

- ・胸が痛い
- ・気持ちが悪い
- ・フラフラする など

いつもの練習と比べて身体の様子がおかしいと感じたら、走るのをやめて、近くの大人のの人に声をかけてください。



## 冬でも水分補給は大事です

なぜなら・・・

理由

その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由

その2

夏よりものが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



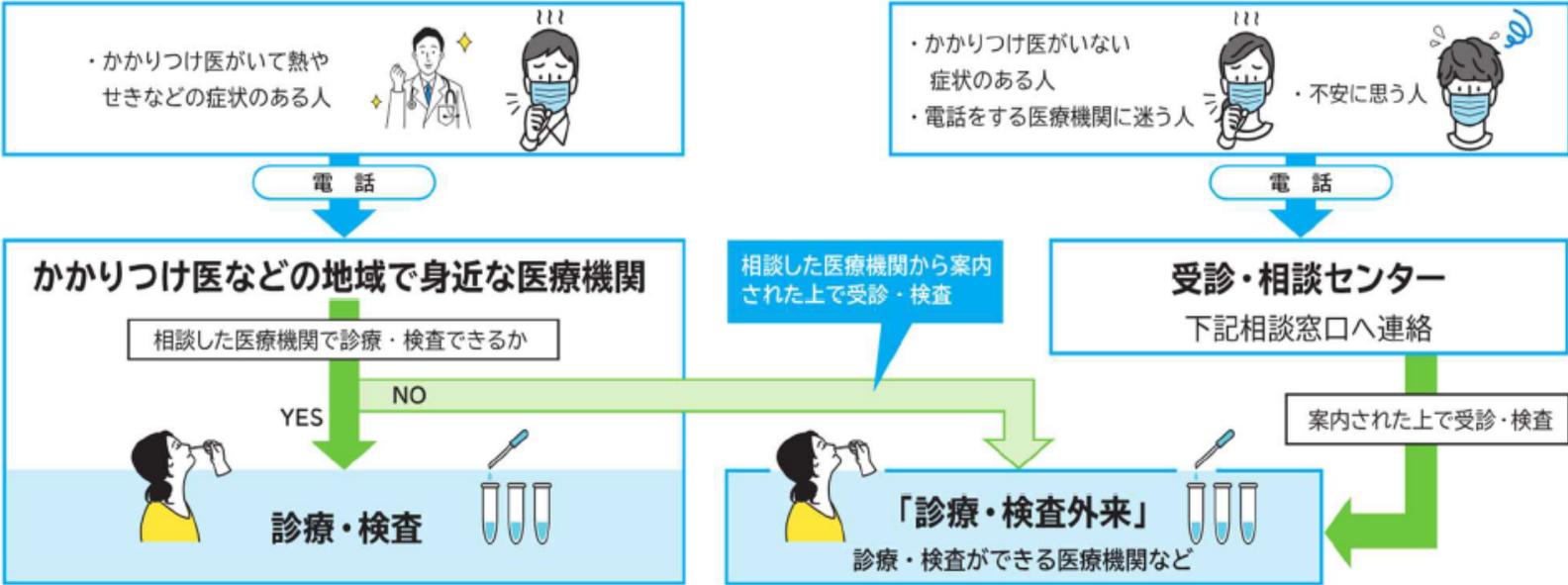
### 冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渴いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

★裏面に、発熱時等における医療機関の受診方法を載せましたのでご覧下さい。

# インフルエンザ流行期における相談体制の整備について

## 受診方法【受診の前にまずは電話を】



<b>相談窓口</b>	県受診・相談センター	☎	<b>0570 - 082 - 820</b>	11/1から 24時間対応
	前橋市にお住まいの方は	☎	<b>027 - 220 - 1151</b>	
	高崎市にお住まいの方は	☎	<b>027 - 381 - 6112</b>	