



平成28年12月2日  
越生中学校 保健室

12月9日(金)校内ロードレース大会があります。長距離を走る際は体調を整えることがとても大切です。そのため、12月5日(月)～12月9日(金)は健康観察カードの記入をして、自分自身の体調を整えることを意識しましょう。そしてロードレース本番に万全の状態に参加できるようにしましょう。参加者全員が最後まで走りきれるといいですね。応援しています!!!

## 健康観察カード記入の手順

- ① 朝、家で体温を測ってから登校する。
- ② 朝の会までに保健委員が「健康観察カード」を配布する。
- ③ 朝の会でカードに記入する。
- ④ 担任の先生にカードを提出する。



## 健康観察カード記入例

前夜から今朝まで何時間寝たかを記入して下さい。

今朝、排便があったかを記入して下さい。朝、排便する習慣をつけましょう。

平熱も忘れず記入して下さい。

	体温	睡眠時間	朝食	排便	身体の様子
	平熱 36.5℃		食べた：○ 食べない：×	ある：○ ない：×	例：頭痛、腹痛 *健康の場合は○
5日(月)	36.0℃	6時間	×	×	頭痛
6日(火)	36.1℃	8時間	○	○	○
7日(水)	36.3℃	8時間	○	○	○
8日(木)	36.0℃	4時間	×	×	気持ち悪い・頭痛
9日(金)	36.5℃	時間	○	○	○

睡眠不足だと頭が痛くなったり、気持ち悪くなったりしやすいです。この時期はいつも以上に睡眠時間を確保し、体をゆっくり休めましょう!

午前中しっかり活動するためにも朝ご飯を食べてきてください。



**12月5日(月)の朝、忘れずに  
体温を測ってきて下さい!!**