

保健だより

平成30年11月30日
越生中学校 保健室

12月7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3日(月)～12月7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 例：頭痛、腹痛 *健康の場合は○
	平熱			食べた：○ 食べない：×		ある：○ ない：×		
	平熱	36.5℃						
3日(月)	36.0℃		6時間	×		×		頭痛
4日(火)	36.1℃		8時間	○		○		○
5日(水)	36.3℃		8時間	○		○		○
6日(木)	36.0℃		4時間	×		×		気持ち悪い・頭痛
7日(金)	36.5℃		時間	○		○		○

睡眠不足は体調不良につながります。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3日(月)の朝、忘れずに
体温を測ってきて下さい!!