

えがお



平成30年11月1日
川口市立岸川中学校 保健室

秋 深まる！風邪・感染症の季節が近づいてきました。

最近の保健室は、「鼻水が出て苦しい」「のどが痛い」「せきが止まらない」「寒気がして頭が痛い」という人が多く来室しています。長距離走大会の練習などで走ったあとに、のどが痛くなる人もいます。運動や外出のあと、食事の前には、必ず『手洗い』『うがい』を行い風邪や感染症を予防してください。インフルエンザの予防には、予防接種も効果があります。

インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンはすぐに効果が期待できるものではなく、通常、流行する時期の1～2か月前に打つのが理想的と言われ、11月～12月に予防接種を受けておくことをお勧めします。受験の時期に効果を発揮させたい場合は、いつ予防接種を行うか病院で相談してください。



① インフルエンザワクチンを接種すると、発症率が60%減少する

インフルエンザ予防接種を行わずにインフルエンザにかかった人のうち、60%の人はインフルエンザ予防接種を行っていれば発症を防ぐことができる。

② 重症化（肺炎・インフルエンザ脳症など）を予防できる



11月13日（火）長距離走大会！

練習がある日、および大会当日は、健康観察と準備運動をしっかりと行いましょう

長距離走を走ると、こんなにいいことがある！

心臓・肺など呼吸器の活動が活発になる

体全体の毛細血管が発達する

骨格筋の酸素の取り込み能力が高まる

筋肉に十分な酸素がはこばれる

筋肉の質がよくなり、疲れにくくなる

心肺機能が発達 筋肉・骨格が発達

運動能力の向上 肥満防止！

本番までに何度も走って、自分のペースをつかみましょう

長距離走大会 事前健康観察

11/13日の長距離走大会に向けて、一週間前から健康チェックをします。本番で最高の走りができるよう、各自でしっかりと準備をしよう！

年 組 番 氏 名

本番	日にち	朝食	排便	就寝時間	健康状態	体温	保護者印	担任印
1週間前	11/ 6 (火)			時 分		℃		
6日前	11/ 7 (水)			時 分		℃		

保護者の方へ

11月6日（火）から、長距離走大会前の健康観察が始まります。

万全の体調で、練習や長距離走大会に参加できるように、朝食・睡眠・体温・健康状態を確認して登校させてください。

ご協力をお願いいたします。