保健だより

ほほ笑み

駅伝練習スタート号



令和８年１０月３０日
須山中学校　保健室

いよいよ来週から駅伝練習が始まります。長い距離を走るのだから「やったー！」と思う人は、そうそういないはず…。それでも１人で走り切るマラソンとは違い、駅伝はチームで挑む競技でもあります。仲間と共に、それぞれが、それぞれのベストを尽くせるよう応援しています。***最後まで走り抜け！！***

健康チェックカードを配付します！

長距離走は安静時の 10 倍以上心停止のリスクがあがります。
そのため、いつも以上に健康管理が大切です。

＊登校前に家で検温し、カードに健康状態や参加について記入しましょう。

＊体調や怪我で練習に不安がある場合には、保護者の方と練習の参加について相談しましょう。

＊参加が難しい場合には、保護者の方に、見学（歩き）理由を記入してもらってください。

＊登校後、昇降口で回収・確認します。カード忘れや、家で検温をして来なかった場合は、その場で申し出てください。

【記入例】

◎年A組　名前(　須山　まる子　)

R8 駅伝大会　健康チェックカード



体調管理のため、登校前に家で検温し、自分の健康状態と練習に参加できるかどうかを記入しましょう。見学（歩き）の場合は、理由を保護者の方に記入してもらってください。登校時に、昇降口で回収します。

日	曜	朝の体温	健康状態	昨晩の睡眠時間	朝食	練習参加	見学（歩き）理由 詳しい体調の状態を保護者に記入してもらう	学校チェック
11月 2	月	36.3 ℃	(症状なし) 咳 のど痛 鼻水 頭痛 腹痛 その他(　)	21:30 ～ 6:00	(食べた) 食べていない	(参加) 見学・歩き		
4	水	36.5 ℃	症状なし (咳) のど痛 鼻水 (頭痛) 腹痛 その他(　)	22:00 ～ 6:15	(食べた) 食べていない	参加 (見学)・歩き	昨晩37.2℃の微熱があり、今朝も頭痛が続いているため	
5	木	℃	症状なし 咳 のど痛 鼻水 頭痛 腹痛 その他(　)	: ～ :	食べた 食べていない	参加 見学・歩き		
6	金	℃	症状なし 咳 のど痛 鼻水 頭痛 腹痛 その他(　)	: ～ :	食べた 食べていない	参加 見学・歩き		

見学（もしくは歩いて参加）の場合は、この欄を保護者の方に記入してもらう必要があります

駅伝時の

健康管理のポイント

去年の駅伝大会で、見事、個人賞に輝いた皆さんに体調管理のポイントを聞いてみました。さすがのコメントばかり！ぜひみなさんも参考にしてください。



3年Ａさん

食事

朝ご飯は、毎日「**お米**」と「**みそ汁**」を食べています！ヨーグルトだけだった日にフラフラになってしまったことがあるので、**絶対にしっかり食べるようにしています。**

睡眠

3年Ｂさん



最低でも８時間は寝ています。早起きした日には、朝にランニングをすることもあります！



2年Ｃさん

準備運動

特別なストレッチなどはしていませんが、いつも行っている**準備運動を毎回丁寧にやる**ようにしています！

水分補給

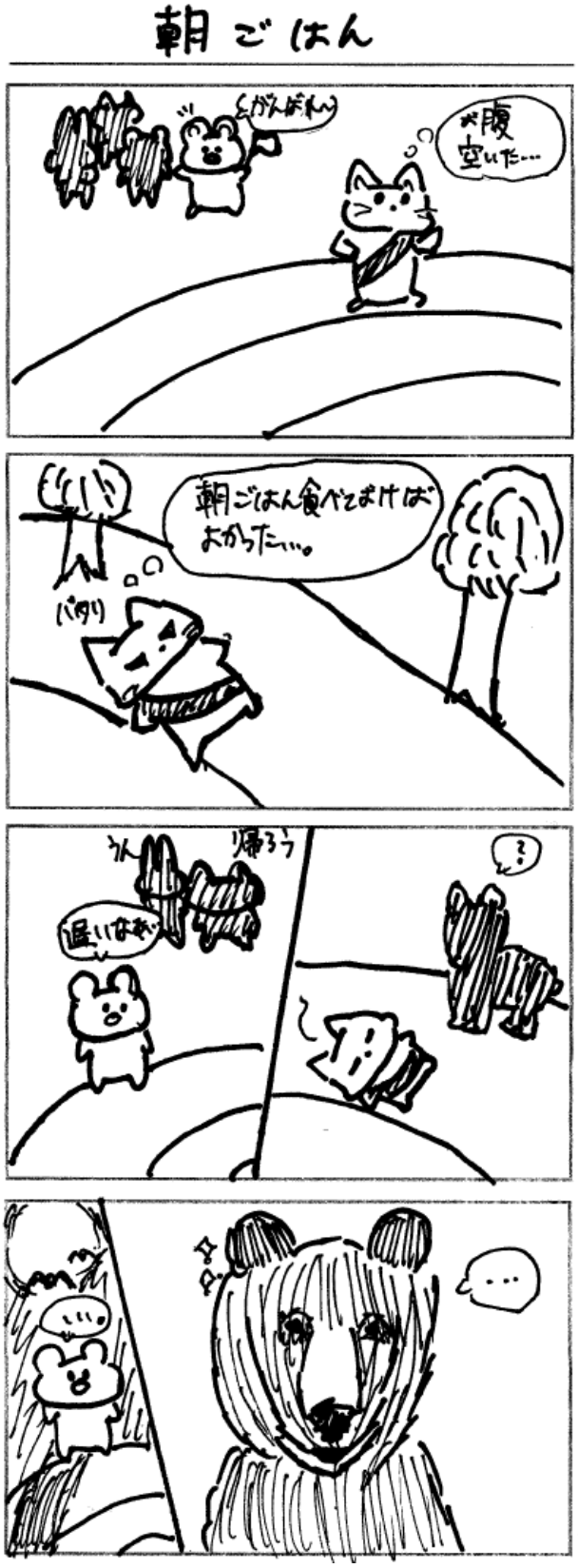
2年Ｄさん



寒くてのどが渇きにくい冬でも、**意識して１日500ml以上は絶対に水分を摂る**ようにしています！

保健室4コマ劇場

駅伝 ver.



朝ごはんの大事さを、須山ならではのネタを使ってユーモアに表現してくれました。（当日は、保護者の方が見守りで各所に立ってくださるので安心してください。）