



木々も色づき、秋の深まりを感じるようになりました。朝晩、冷え込む日が多くなり、体調管理に気を遣う時期でもあります。

新型コロナウイルス感染症については、今後寒くなるにつれて流行の再拡大や、インフルエンザとの同時流行も心配されます。今後も、朝の体温・体調チェック、マスクの着用、手洗いや消毒、換気の徹底等、感染症の予防対策を継続していきますので、ご家庭におかれましても引き続きご協力をお願いいたします。

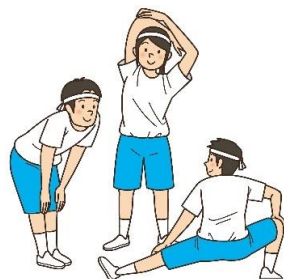


## ～持久走大会にむけて～

12月1日の持久走大会にむけて、持久走の練習が行われます。持久走は心臓や肺、筋肉がきたえられ、さらに、「がんばる心」もきたえられます。突然の事故を防ぐために、健康管理に気をつけながら、元気に楽しく体をきたえることができるよう、ご家庭のご協力をお願いいたします。

## 安全に走るために気をつけること

- 朝食をかならず食べて走る。
- 毎朝、感染症対策と併せて、安全に持久走を行うためにも健康観察をお願いします。
  - のどや頭は痛くありませんか
  - かぜ症状はないですか
  - 熱はないですか
  - からだのだるさや寒気はないですか
  - 寝不足はしていませんか
  - 顔色は悪くないですか
  - 食欲はありますか
  - 下痢はしていませんか
- 走ったあとは、汗をよくふき、手洗い・うがいをします。  
汗拭きタオルを持たせてください。



## ◆朝食は大事です！◆

マラソン選手は試合の数日前から、ごはんやめん類などの穀物中心の食事をします。それは、筋肉のエネルギー源となるグリコーゲン蓄えてスタミナ切れを防ぐためなのですが、もうひとつ大切な理由があります。**穀物などの糖質の多い食事は、長時間の運動中の突然の心臓病などの事故防止に役立つからなのです。朝食をかならず食べて走ることができるようお願いいたします。**

## インフルエンザの出席停止について

一昨年からほとんどみられなかったインフルエンザですが、今年は流行するというニュースも聞かれます。インフルエンザと診断されたら、学校は下記の期間出席停止になりますので、ご確認ください。

### ＜インフルエンザの出席停止期間＞

インフルエンザの出席停止期間は、  
「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」  
最短でも発症してから5日間は出席停止となります。

	発症日 0日目	発症後					発症後5日を経過			
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
例1	発症後2 日目に 解熱した	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	発症後 5日目 出席停止	登校可能○ →		
例2	発症後5 日目に 解熱した	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	登校可能○

\*発症日は0日目と数えます。発症日並びに登校再開の目安について病院受診時に医師に相談・確認してください。

## 水筒の中身をお茶うがい用にきりかえましょう！

気温が低くなり、空気が乾燥してきました。そろそろ水分補給用の水筒をお茶うがい用に切り替える季節です。お茶を持ってくるときは、次のことにご留意ください。

- 水筒の中身は、緑茶・番茶・紅茶など、糖が含まれていないものにしてください。
- 飲用にするときより、薄めのもので十分です。熱いと危険なので、ぬるめのもので用意してください。
- 水筒は、毎日持ち帰り、新しいものを入れてください。
- 水筒の中が清潔に保てるようご注意ください。特に内部やキャップは十分洗浄してください。

ガラガラうがい  
15秒×2回

