



令和4年10月 越谷北高 保健室

## 強歩大会の練習がはじまりました

4年ぶりに今年は強歩大会を行います。男子は20km、女子は15kmの長い距離です。体育の授業では練習がはじまりました。

走った後、体調が悪くなり、保健室へ来る人が増えています。食事や睡眠に気をつけて、体調を整えて練習してください。また、走ると水分の他、体内の栄養素、ミネラル等が失われ、けいれんや足がつりやすくなります。走る前後にスポーツ飲料で補うようにしてください。その他にも大会に向けて準備をすることがあります。下記を参考に万全を期してのぞみましょう。

- (1) 持病がある人は至急受診し、参加してもよいか確認してください。また、参加しても良いと言われた場合は、予防や体調が悪くなった時の薬を処方してもらったり、対処法を指導してもらってください。
- (2) 大会当日に体調不良になった場合は、現地（渡良瀬遊水地）まで保護者に迎えに来ていただくこともあります。緊急連絡先は複数記入し、当日は必ず連絡をとれるようにしてください。また、保護者に迎えに来ていただく可能性がある旨を伝え、誰がお迎えにきていただけるか家庭で相談しておいてください。
- (3) 新型コロナワクチンを10月25日～11月1日の期間に接種しないでください。
- (4) 大会3日前から38.5℃以上の高熱、ウイルス性胃腸炎と診断された場合、当日に体調が良くても安全上の観点から参加は見合わせてください。
- (5) コロナ感染防止用品（携帯用アルコールスプレー、マスクなど）は各自であらかじめ準備し、当日持参してください。

## しんどくなっていますか？～ウインターブルー～

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？その原因は、季節のせいかもしれないかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが多く報告されています。冬期に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

## 悩んでいることはありますか？

学校では先生方が皆さんの悩み相談にのってくれます。また、定期的にカウンセラーも来校しています（申込は担任まで）。しかし、身近過ぎる家族や先生には言いづらい場合、対面では相談しにくい場合などは、LINE相談を使うのも一つの方法です。

### SNS教育相談@埼玉県教委

対象 県内中学校、義務教育学校、高等学校、特別支援学校(中・高)に在籍する生徒  
期間 令和5年3月31日まで  
時間 平日（祝日除く）の午後5時から午後10時



埼玉県マスコット「コバトン」・「さいたまっち」

▼LINE友達登録はこちら



<https://lin.ee/O3SvfNZx>