



長い長い残暑がようやく終わりを迎え、秋の訪れを感じられるようになりました。秋は活動しやすい季節ということで、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…と様々な意欲の高まる季節です。読書や映画鑑賞などを通して、様々な考えや表現に触れてみるのもいいのではないのでしょうか。気温の変化で体調を崩さないように自身の体調と向き合い、自分のペースで心と体を整えていきましょう♪

球技大会が行われます！ 10/17(火)・18(水)

中間考査お疲れさまでした。いよいよみなさんが楽しみにしている球技大会が近づいてきました。クラスの団結力が深まる良い機会でもありますね。大きなケガをしないよう注意して楽しんでください♪
特に運動不足の人は今からストレッチを行うことを心がけ、硬くなっている筋肉をほぐしてケガの予防に努めましょう。

★準備運動(ウォーミングアップ)をしっかりと行いましょう!!

大きな関節を回すことから始めましょう。

1. 前後左右に首を倒し、首を回す
2. 片手ずつ身体の前や横でクロールの手のように大きく回す
3. 腰も前後左右に動かした後、前後屈(足幅を広く取り、上半身の力を抜いて前に倒し、ヒザを少し曲げてゆっくり上半身を戻し、腰に手を当て、上半身を後ろに反らす)
4. 屈伸をしたら、膝をゆっくり回す
5. アキレス腱をしっかり伸ばす
6. 手首や足首を回したり、その場でのジャンプ、軽いジョギング、ラジオ体操の覚えている部分を加えることでかなり準備体操のレベルがアップします!



【注意点】 準備体操はゆったりと呼吸しながら、ゆっくり行う方が効果的!

身体が硬いからといって、無理にギューギューやったりしては筋肉を痛めつけるだけです。あくまでも、柔らかく身体をほぐし、外気温や日光に身体を慣らす意味もあるので、急がず焦らず…が大切です。特に普段、運動不足の人は要注意!準備運動をしっかりと、ケガをしないよう臨みましょう。



★競技後は整理体操(クールダウン)も忘れずに!

運動後は整理体操もしっかり行いましょう。

運動の後は体内に乳酸や疲労物質がたまり、疲れや筋肉痛の原因となるため、安静にしているよりも、できれば軽いジョギングやストレッチ、仰向けに寝て手足を上にあげ、バタバタとゴキブリのように手足をふるのも、簡単に効果があります。また、お風呂に入り、太股、二の腕、腰などを軽くマッサージしたり、足の裏を拳でトントンたたいたり、肩にシャワーを当てたりすると、血行も良くなり疲労が早くとれます。

スポーツ振興センター災害給付金制度の変更について

高校生世代の医療費無料化の実施に伴う給付調整の変更に係わる「委任状」について、ご提出していただきありがとうございました。これまで災害共済給付金は、医療費の4割(医療費3割+見舞金1割)を学校経由で給付しておりましたが、立替払が不要になる(医療費3割分を群馬県から市町村に支払う)ため、保護者の方々への給付は「見舞金の1割」となります。こちらについては、従来通りの手続きを行わないと支給されませんので、医療機関へ受診した際は、保健室まで申し出てください。

今年の冬はインフルエンザが大流行の兆し・・・

新型コロナ感染症が流行していた時期は、海外への渡航を含め行動制限があり人流が抑えられていたことや、マスクの着用やアルコール消毒、手洗いなどの感染症予防対策が徹底されていたことで、インフルエンザが流行しなかった要因ではないかと言われています。ここ数年でインフルエンザの抗体が減少している人が多くなっていることから、この冬はインフルエンザが流行するのではないかと懸念されています。

インフルエンザは、体内でのウイルスの増加を抑えてくれる薬がありますので、急な発熱等の症状がある場合には、医療機関を受診することをお勧めします。ただし、発熱後12時間経過してからではないと正しい検査結果が出ませんので、受診するタイミングには十分気をつけてください。

インフルエンザは学校保健安全法第19条により、他の人に感染させる恐れのある期間は出席停止とします。インフルエンザの出席停止期間の基準は下記のとおりです。

インフルエンザの出席停止期間の基準

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」



インフルエンザと診断を受けた場合は、十分療養し、回復してから登校するようにしてください。また、登校にあたっては、医師の指導のもと、保護者の方が「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、調剤説明書または会計領収書の写し（コピー）を添付し学校へ提出をお願いします。（なお、医師の診断により、5日を経過せず登校が可能となった場合は、治癒証明書の提出が必要となります。）

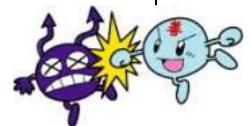
★「インフルエンザにおける療養報告書」は学校HPからダウンロードできます。

インフルエンザワクチンの接種を推奨します ～接種するタイミングも大事です～

(例) インフルエンザ予防接種後経過

- ① 11月初めに予防接種を受ける
- ⇒ ② 2週間後に抗体が付く（11月中旬）
- ⇒ ③ 4週間後抗体価ピークに！（12月頃）
- ⇒ ④ 徐々に抗体価が減少 ⇒ ⑤ 3か月後、77.8%に減少（2月上旬）
- ⇒ ⑥ 5か月後、50.8%まで減少（4月上旬）

受験生必見！



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには・・・？

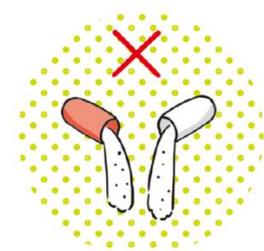
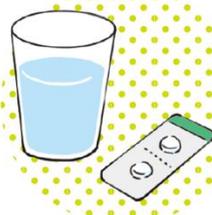


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない