

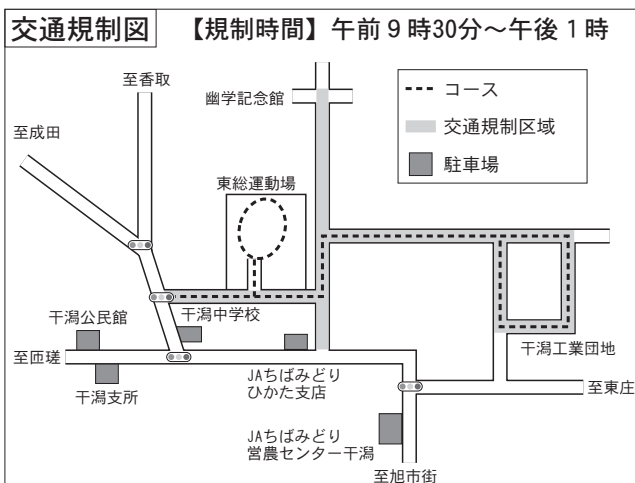
熱い走りと感動を間近で 「千葉県高校駅伝大会」 東総運動場で開催

今年も千葉県高校駅伝大会が、東総運動場から干潟工業団地間の折り返しコースで開催されます。この大会は全国、関東大会の予選を兼ねており、男女ともに優勝校が京都・都大路で開催される全国高校駅伝大会、上位6校が山梨県富士河口湖町の西湖畔で開催される関東高校駅伝大会への出場権を得ます。会場へ足を運び、高校生の熱い走りをご覧ください。

- 開催日 11月1日(土) ※雨天決行
開会式 午前9時～
- スタート 女子：10時 男子：10時10分
- 会場 千葉県総合スポーツセンター東総運動場 陸上競技場
- コースおよび区間 東総運動場～干潟工業団地 折り返しコース
- 駐車場 干潟支所、干潟公民館、干潟中学校、JAちばみどりひかた支店・JAちばみどり営農センター干潟

交通規制にご協力を

午前9時30分～午後1時（最終走者ゴール次第規制解除）まで交通規制を行います。またコース内は駐車禁止です。路上駐車はレッカー移動となりますのでご協力をお願いします。



<問い合わせ先>

千葉県高等学校体育連盟陸上専門部
(銚子商業高等学校内・木内 ☎0479-22-5678)

健康メモ

生活習慣を見直して 抵抗力を高めよう

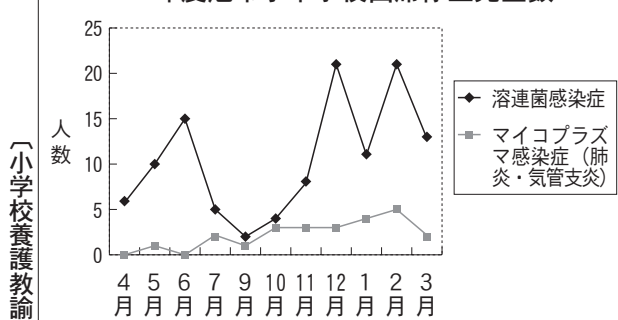
秋も深まり、日中は暖かいのですが、朝夕はぐっと肌寒く感じます。一日の温度差が大きくなり、二学期の疲れもたまってくるこの時期、体調を崩しかぜをひく子どもが少しずつ増え始めます。

寒くなり始めのこの時期には、溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎等に注意が必要です。溶連菌感染症とマイコプラズマは、いずれも咽頭痛や咳・痰・発熱などの症状が長引きます。また感染力も強く、咳やくしゃみなどで飛沫感染することから、学校では「出席停止」の対象となります。

出席停止は、学校保健法（第12条）に定められ、「学校教育活動を通じて、学校において流行を広げる可能性がある伝染病」にかかった児童が対象です。主治医の登校許可が出るまでは、家庭での安静が必要となります。

学校は集団生活の場であるため、感染症は広がりやすいのですが、感染者と同じ教室にいても全員が発症するとは限りません。ウイルスや細菌に負けない「抵抗力」の差が大きいのでしよう。早寝早起きをして疲れを翌日まで残さず、栄養バランスの良い食事を一日三回しっかり取り、汗をかくくらいの全身運動をして体を鍛えている子どもは、感染率が低い傾向にあります。

H19年度旭市小中学校出席停止児童数



菌に負けない「抵抗力」の差が大きいのでしよう。早寝早起きをして疲れを翌日まで残さず、栄養バランスの良い食事を一日三回しっかり取り、汗をかくくらいの全身運動をして体を鍛えている子どもは、感染率が低い傾向にあります。寒さが本格化しインフルエンザ等の感染症が流行する前に、自分の生活習慣をもう一度見直してみましよう。