

ほけんだより

ロードレース
前日号
(10/19)
隠岐高 保健室

今日、すべつじや

① 早く寝る！

② 暴飲暴食をしない！

③ 足の爪を切っておく！

CHECK!

明日、すべつじや

① 朝ごはんを必ず食べる！

・炭水化物（ごはん、パンなど）とたんぱく質（魚、肉、豆腐など）をとっておきましょう。

・走る2時間前までに食事を終える（走る直前に飲食をすると、腹痛や吐き気が起こりやすくなります）

② 体調のチェックをする！

登校前の検温を必ずしましょう
体調が悪い人は申し出てください

③ スタート前にトイレを済ませる！

途中にトイレはありません

④ 走行中、体調に異変を感じたら、近くに
いる先生や友人に伝える！

胸の痛み・腹痛・冷あせ・めまい・足がもつれる等

⑤ 水分補給を忘れない！

途中、2箇所の給水場所があります

⑥ 走り終えたら…！

・ストレッチをおこないましょう
・汗を拭き、着替えをしましょう



～ 校内ロードレース大会、明日に迫る！ ～

いよいよ明日は校内ロードレース大会ですね。現在の体調はいかがですか？

今日と明日、特に気をつけてほしいことを載せています。しっかり読んで、明日の大会に備えてください。

みなさんが自分の持てる力を最大限発揮できることを願っています！