

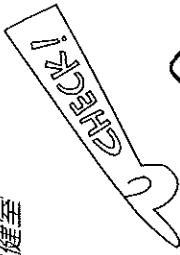
# ～ 校内ロードレース大会、明日に迫る! ～

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!

# ほけんだより

ロードレース  
前日号  
(10/18)

隠岐高 保健室



## 今日、すぐせらふ

- ①早く寝る!
- ②暴飲暴食をしない!
- ③足の爪を切っておく!

## 明日、すぐせらふ

### 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ひましょう
- ・汗を拭き、着替えをしましょう

