

ほけんだより ～ロードレース大会直前号～

R5.10.16 隠岐高等学校 保健室

明日はいよいよ校内ロードレース大会です！この日のために体育の時間に一生懸命練習してきましたね。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ね。

今日(10月16日)やること

□とにかく早く寝ること。

(遅くても23時までには布団に入りましょう)

- 明日持っていく水分やタオル、着替えを用意する。
- 足の爪を切っておく。

ぜんそくがある人は、念のため吸入の薬を準備しておきましょう。

明日(10月17日)やること

□朝食を必ず食べてくること。

走る2時間前までに食事を終わると良いです。

(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。)

- 家を出る前に、コップ1杯程度の水分補給をする。
- 登校前に体調のチェックをする。
体調が悪い場合は申し出てください。
- 準備運動をしっかりする。

行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかり食べてエネルギーを補給



準備運動やクールダウンを念入りに行う

★走っているときに気をつけること★

- ・ **自分のペースで無理をせず走ること！**
- ・ 走行中、少しでも体調に異変を感じたら、近くにいる先生や友達にそのことを伝えてください。
- ・ コース途中に給水場所があるので、水分補給をすること。



- 走り終わったら、ストレッチを行い、汗を拭いて着替えを行う。
- 走り終わった後も水分補給をする。

ロードレース大会後に、けがや体調不良で病院を受診した場合、保健室までそのことを連絡してください。

