

ほけんだより ～ロードレース大会直前号～

R6.10.15 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！（天気心配ですが…）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15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16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。

