

ほけんだより



2021.11.8

大滝小学校

保健室

たいかい む たいちょう ととの マラソン大会に向けて体調を整えよう！

11月11日(木)のマラソン大会に元気なからだで参加できるように、次のことを参考にして体調を整えておきましょう。

1. 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのエネルギーとなります。朝ごはんを食べないとケガをしやすくなります。



2. ぐっすりたっぷり眠ろう！

睡眠をとることで、その日の疲れをとり、次の日のエネルギーをつくります。ねる時間、起きる時間を決めて、早寝・早起きをしましょう。



3. 靴は足にあったものをはこう！

自分の足のサイズに合ったはき慣れた靴で走りましょう！



- ひもはしっかり結べている？
- マジックテープはしっかりとめてある？
- 足のつめも短く切っている？

4. 準備運動をしっかりしよう！

準備運動をすることで、体温や筋肉の温度が上がり、体がやわらかくなります。いきなり走るとケガをしやすくなるので、しっかりと準備運動をしましょう！



5. タオルやお茶は毎日持ってこよう！

汗をかいた後、そのままの状態していると風邪をひきやすくなるため、汗ふきタオルでしっかりとふきましょう。また、涼しくなっても運動前後はお茶を飲み、しっかりと水分を補給しましょう。



6. 自分のペースで走ろう！

他の人を抜かしたり、勝ったりすることが大切なのではなく、最後まで自分の体調に合ったペースで走ることが大切です。大会までの練習で、自分が無理なく走れるペースをみつけましょう！

7. 体調が悪いときは無理をしない！

走る前から体調が悪い時だけでなく、走っている途中で体調が悪くなった時は無理をせず、先生や近くの友達に伝えましょう。



8. 見学の場合はあたたかい服装で！

見学の場や走る順番を待っている間は、あたたかい服装をし、かぜをひかないようにしましょう。

外から帰った後は、うがい・手洗いをしっかりとしましょう！

