

だ・からだ

泉中ほけんだより R3.10.13

強歩大会特集号 No, 1



強歩大会は万全の体調で！

～自分の目標に向けて～

「全校体力づくり」はじまりました

体調管理をしっかりと！当日をベストコンディションに！

- 健康観察をしっかりと行い、健康カードにきちんと記入する。
- 規則正しい生活をする。
- ★睡眠は充分とり、前日の疲れが残らないようにしておく。
- 手足の爪は切っておく。(足の爪は深爪にならないように特に注意！)
- 余裕を持って起きて、必ず朝食を食べて登校する。
- 腹痛や下痢を予防するために、食べ物、飲み物、冷えに注意する。
- 筋肉や関節を保護するために、身体の保温、シューズに配慮する。
- 現在体調が悪い人は、医師の指示をきちんと受ける。
- 少しでも体調が気になるときは、登校したら担任の先生に伝える。



スタートする前は・・・

- 準備体操（ストレッチ、軽いジョギングなど）をしっかりと行う。
- 靴ひもをしっかりと結ぶ。



足脛のその痛み・・・



走っているときは・・・

- 自分のペースで走る。
- (何かあった場合は近くにいる先生・大人・救護車へ知らせましょう。)

ゴールしたら・・・

- 急に止まらず、ゆっくり歩き、息を整える。
- しっかりと水分をとる。
- からだ冷えないう、汗をふき、着替える。
- うがい手洗いをする。
- 呼吸が落ち着いたらマスクを着用する。

「汗拭きタオルと下着の着替え、水筒」を忘れずに！！

帰宅後・・・

- 入浴して早めに寝る。
- マッサージをする。

