



家庭数

令和3年 1月 26日  
北九州市立河内小学校

保健室



# 29日(金)は“持久走記録会”です!

雪が降る日も、風が強い日も、持久走記録会に向けて練習を重ねてきましたね。

今までの成果が発揮できるように、本番に向けてしっかり準備をしておきましょう。

## 1. 体調を整えておこう!

ゆっくりお風呂に入って、早めに寝るようにしましょう。持久走記録会は、午前中にあります。朝ごはんを必ず食べて、トイレを済ませる習慣をつけましょう。

いつもと体調が違う時は、必ず登校前におうちの方に知らせましょう。

## 2. 持ち物を確認しよう!

◆水筒◆…冬は、空気の乾燥や暖房の使用で、体の水分量が少なくなります。また、夏ほど積極的にお茶(お水)を飲まないのので、「脱水症状」を起こすことがあります。走る前から、こまめに水分をとるように心がけましょう。

◆ハンカチ・ティッシュ◆…走っていると冷たい風を受けて、咳や鼻水が出やすくなります。ポケットにハンカチとティッシュを入れておきましょう。

◆上看◆…応援の時間は体が冷えます。天気予報によると、持久走記録会の日は気温が低くなりそうなので、上着を準備しましょう。

## 3. 自分のペースで走ろう!

無理をして走ると、体に大きな負担がかかってしまいます。自分のペースで走ることを心がけましょう。

## 4. いつもと違うことがあったら、すぐに近くにいる先生に知らせよう!

走っている途中でケガをしたり、体調が悪くなったりしたら、先生や近くにいる友達に知らせてください。

# 運動すると、いいことがいっぱいあるよ!



病気に負けない  
体力がつく



夜しっかり眠れて  
毎日気分もすっきり



疲れにくい  
からだになる



肥満や生活習慣病の  
予防になる