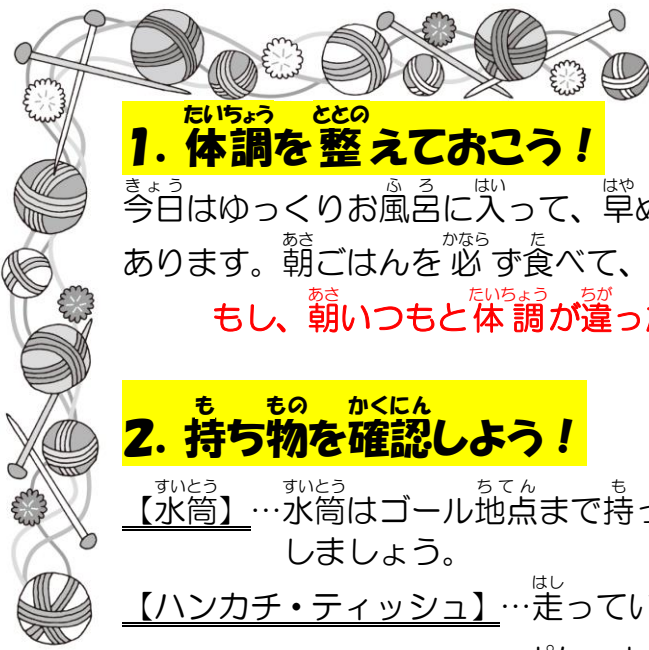


令和2年 1月 30日
北九州市立河内小学校
保健室



あす 明日は “持久走記録会” です

3学期に入ってから、中休みの時間も、自分の記録に挑戦して頑張って走っていましたね。
明日はいよいよ記録会です。体調を整えて、今までの練習の成果を発揮できるとよいですね。



ほけんしつ 保健室からのアドバイス

1. 体調を整えておこう!

今日はゆっくりお風呂に入って、早めに寝ましょう。明日の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、トイレをすませて登校してください。

もし、朝いつもと体調が違ったら、すぐ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】…水筒はゴール地点まで持って行きます。走る前から、こまめに水分補給をしましょう。

【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。

【上着】…応援の時間は体が冷えます。明日も気温が低いので上着を準備しましょう。

3. 無理をせず、自分のペースで走ろう!

練習の時と同じように、自分のペースで走りましょう。

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!

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

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです