

保健だより

R6年11月22日
マラソン大会号
大田原市立金田北中学校
養護教諭 臼井



11月27日(水)マラソン大会 Version



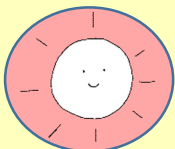
前日

夕食

前日の夕食は20時ぐらいまでに食べ、揚げ物などの脂っぽいものや生ものなどは避けるようにしましょう。

睡眠

睡眠不足だと体調が悪くなってしまったり、タイムトライアルより良いタイムが出なかったりするかもしれません。早めに布団に入りましょう。



当日

朝ごはん

エネルギーとなるごはんやパン、もち、うどんなどの炭水化物を中心に食べましょう。走る3時間前までに食べられると良いですね。しかし、食べ過ぎには要注意です。

体調

朝起きて、いつもと体調が違うなど感じたり、熱があったり、痛いところがあったりしたら、無理をせずに家の人と相談しましょう。



直前

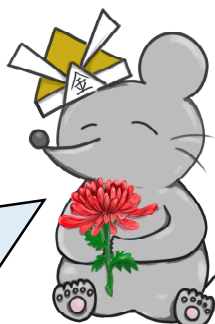
ウォーミングアップ

いきなり走らずにしっかりと準備運動をしたり、ストレッチをしたりして血流や体温、心臓や肺、筋肉の動きを良くしてから走るようにしましょう。

水分

走る前には少し水を飲んでおきましょう。飲み過ぎると脇腹が痛くなってしまうので飲み過ぎには要注意です。

★大会3日以内に高熱を出した
が当日参加希望の生徒は、主
治医に判断を仰いでください。



走り終わって体調が悪くなっ
たときには、早めに近くの先
生に声をかけてください。