

# 保健だより



三雲東小学校 保健室 <児童指導用資料>

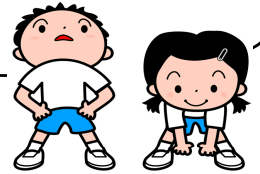
じきゅうそうたいかい

## 持久走大会にむけてがんばろう！！

12月6日（火曜日）から業間マラソンがはじまります。はじめは、とても息が苦しくて、しんどいですが、毎日、走る続けることで自分のペースがつかめるようになります。順位も気になりますが、最後まで走りきる、自分に負けない気持ちを育てましょう。自分のペースで毎日、がんばって走りましょう。



マラソンをするときは、からだの調子を調整しておかないと、大きなケガや事故のもとになります。下の6つのことに気をつけましょう。



### すいみん時間をとろう！

夜は、早く寝て1日のつかれをとりましょう。

1～3年生は、9時ごろ  
4～6年生は、10時まで

に寝るようにしましょう。すいみん時間をしっかりととりましょう。

### 準備体操をしよう！

走る前には、けが防止のために準備体操をしっかりとしましょう。

### 朝ごはんを食べよう！

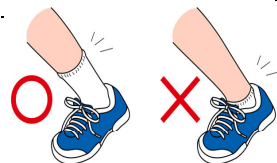
朝ごはんを食べていないと力が出ないし、長い距離を走りることができません。朝ごはんは、力のもとになるものです。毎日、必ず食べてきましょう。



### 手足のつめを切りましょう！

長いつめは、けがのもとになります。短く切っておきましょう。

くつずれ防止のためにくつ下は長いのはこう



### あせのしまつをしよう！

走った後は、あせだくです。あせふきタオルを持ってきて、あせをしっかりとふきましょう。また、体が冷えないうちに服に着がえましょう。



### 手洗い・うがいをしっかりしましょう！

- ★業間マラソンのあと
- ★体育のあと
- ★給食前に
- ・あわ石けんで手洗いをしよう！
- ・うがい薬でガラガラうがいをしよう！

