

# とくべつごう ほけんだより特別号

だい 20 号  
第 20 号

おうちの人と一緒に読もう♪  
ひと いっしょ よ

## じきゅうそうたいかい がんばれ持久走大会!



じきゅうそうは、しんぞうやはいのきこうをたかめ、じきゅうりよくをつけるのにたいへんよいぜんしんうんどうです。また、くしさに負けずに走り切ることで、たいりよくだけでなく、せいしんりよくをやしなえます。ただ、はしのかた、たいりよく、きりよく、そうしん、はか、体力・気力の増進を図りましょう。

### ! こんなことに気をつけましょう !

#### ぜんじつ ★前日まで

- からだのちょうしを整えておこう。(はやね・はやお・あさごはん・朝うんち)
- かぜをひいている人は、びょういんを受診し、早く治そう。
- てあしをつめみじかに短く切っておこう。
- たいいくのじゅぎょうやあおしょうこ小っ子マラソンで自分のペースを確認しておこう。



#### とうじつ ★当日

- よゆうを持って起き、必ず朝ごはんを食べ、はいべんをしよう。
- たいおんそくていけんこうかんさつをしよう。(よくねれたか? すつつうふくつう、のどのいたみなどないか?)
- はしまえにしっかりと準備運動をしよう。



#### はし ★走っているとき

- とちゅうできぶんが悪くなったら走るのをやめ、ちかにいるせんせいやお家のひとにすぐいおう。
- さいごまで自分のペースで走ろう。

※呼吸がとても苦しくなる。  
 ※胸が苦しくなったり、いたくなったりする。  
 ※すつつうふくつう、はきげ頭痛や腹痛、吐き気がする。  
 ※めまえ目の前がクラクラする。  
 ※きんにくかんせつ、つよいたかん、筋肉や関節に強い痛みを感じる。



#### はし ★走った後

- ゴールしても急に止まらないでしばらくある歩こう。
- しっかりせいりうんどうをしよう。
- タオルであせをふき、からだのきが冷えないうちに着替えよう。
- うちかえたら、つかをため、ゆっくりお風呂に入、はやね早く寝よう。

