

もうすぐマラソン大会!



1. マラソン前の注意点

- ・睡眠を十分とっておく。
- ・足の爪を切っておく。
- ・エネルギー源になる朝食をしっかりとる。
- ・登校前の「健康観察」（熱はないか・体のどこかに痛みはないか等）をする。
- ・病気やケガの予防のためウォーミングアップをし、体を温め、筋肉・関節部をしっかりとほぐす。
- ・履き慣れた運動用シューズで参加する。
- ・水分補給のため飲み物を持参する。

新しい靴は、マメや靴ずれのもとです！

「足がつる」生徒が多くみられます。塩分補給のためスポーツドリンクがおすすめです。足がつった場合は、その場で膝を伸ばして座り、足先を胸の方へゆっくり引っ張りましょう。

- ・アレルギー対策

寒冷蕁麻疹が出る人や、運動誘発性アレルギーの既往がある人など、薬を処方されている場合は必ず薬を持参してください。

2. マラソン中の注意点

- ・自分のペースで走る。
- ・万一、体調不良やケガを負った場合は、そこでマラソンを中止する。

3. マラソン後の注意点

- ・疲れを残さないよう各自で必ずクールダウンを行う。
- ・汗をしっかりと拭き取り、体の冷えを防ぐ。



1, 2年生 保健調査を実施します!

例年どおり、1, 2年生を対象に、来年度の春の健康診断資料とするため保健調査を行います。『保健調査票』（大きい用紙二つ折り）と『歯科 保健調査票』です。自分自身の体調を確認する機会でもありますから、保護者の方と一緒に記入してください。

提出締め切り 2月10日(金)

3年生のみなさんへ

日本スポーツ振興センターの書類など提出を忘れていたものはありませんか？
まだの人は、2月20日までお願いします。