

# 笑顔 ~Smile~

令和3年5月25日(火)  
草津町立草津中学校 保健室



## 校内持久走大会に向けて

6月3日の校内持久走大会に向けて練習や準備が進んでいることかと思いますが、体調の準備もしてください。そして一人一人が、万全な体調で、全力が出せるよう、がんばってほしいと思います。持久走大会を通して、自分の健康は自分で守る力、自己管理する力も身につけていきましょう。



### 1 生活のリズムを整えましょう

#### ①睡眠

- 夜は11までに寝るようにしましょう。
- 寝る前に、ゲームやスマホなどの画面を見ると、ブルーライトの影響で、脳が休まらず、疲れがとれません。

熱中症予防の基本は、まずは「十分な睡眠」と「朝食」です。

#### ②食事

- 1日3食、バランスよく食べましょう。
- 特に、朝食はしっかり食べましょう。  
食事から水分、塩分をとっておくことが必要です。

その上で、こまめな水分・塩分補給をしましょう。

#### ③排便

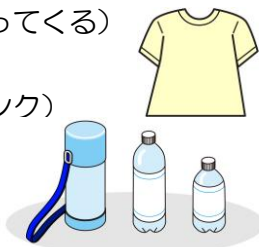
- 1日1回、決まった時間に排便がありますか。
- 特に、朝食後は、大腸が大きく動くので、排便のよいチャンスです。そのタイミングを逃すと便秘や下痢になりやすく、腹痛の原因になります。朝、トイレに行く時間を確保できるよう、起きる時間も考えましょう。

### 2 体調をいつも以上にチェックしましょう

- 「家庭で行う健康観察の記録表」(黄色の用紙)をしっかり記入してください。
- 体調がおかしいときには、無理をしないようにしましょう。  
自分の体調を判断し、人に伝えることができることは、とても大事なことです。

### 3 持ち物を確認しましょう

- 汗拭きタオル
- 着がえ(着替え用のTシャツは必ず持ってくる)
- 水筒またはペットボトル  
(中身は、水・お茶またはスポーツドリンク)
- 傘
- マスクの予備



6月3日は、午前に持久走大会、午後に球技大会が予定されています。着がえと、十分な水分を必ず用意しましょう。