



ぽかぽか

No. 13



平成27年11月11日 長岡北小学校 保健室

じきゅうそうたいかい

* 12月1日(火) 持久走大会 * ★持久走大会 にぞなえましょう★

● 11月11日(水)より、毎朝けんこうチェックカードをつけてください。



毎朝、カードに記入して、クラスの先生に提出してください。おうちの人印がないと、練習に参加することができません。必ず印をおしてもらいましょう。また、28日と29日は学校がお休みですが体温・ねた時刻・朝食について記入しましょう。

= ベストコンディションで、走るために、= <ちゅういすること>

○ 朝ごはんは必ず食べましょう。(食べていない人は練習に参加できません。)



○ じゅうぶんなすいみん時間をとりましょう。(夜9時には、ふとんに入ることを目標に！)



走る効果 (心 と からだ を きたえる)



1 内臓をじょうぶにする



「まけないぞ。」

からだ

2 持久力がつく

2 「がんばるぞ。」

こころ



3 筋力がつく

4 調整力がつく

汗をかくので、着がえや汗ふきタオルをもってきましょう。

また、走ったあとは、うがいをし、水分補給をしてください。

毎日、計画的に走り、少しずつ、走るきより・走るペースをのばして、自己ベストタイムをめざしてください。

い。ただし、無理はせず、自分のペースで走るようにしましょう。



かせにごようじん



手あらい・うがい・衣服の調節をしっかりとしましょう。

また、だらだら生活はやめて、規則正しい生活を心がけてください。

体調をととのえて、大会に向けてがんばりましょう。