



# 健康・安全に気をつけながら、 ベストをつくそう!

長距離走は疲れるし、苦しいし、逃げたくなりますね。でも、走り終えた時の達成感が人を成長させてくれます。自分との戦いに、そしてクラスのためにも、がんばれ! 西中生!

今まで以上に感染予防対策をして、ベストコンディションで当日を迎えるように、自分の健康は自分で守る「自己管理」をしっかりしていきましょう。西中魂! ぜひ見せてくださいね。

## 1 走る前の健康チェック 汗ふきタオル・水分補給用水筒とう忘れずに!!

| 質問事項                       | こたえ    | ワンポイントアドバイス                                |
|----------------------------|--------|--|
| ①5日以内に高熱が出ていませんか?          | はい いいえ | 突然死の原因になることが…! 体調管理が大切です。                  |
| ②早ね・早起き・朝ごはん・朝に排便ができていますか? | はい いいえ | 寝不足はけがやかぜのもと! 朝に排便すると身軽で走れるのはもちろん腹痛が起きにくい! |
| ③食べすぎ飲みすぎしていませんか?          | はい いいえ | 胃腸をこわします。                                  |
| ④つめは切ってありますか? (特に足のつめ)     | はい いいえ | けがの原因になります。                                |
| ⑤汗ふきタオルを持っていますか?           | はい いいえ | 汗をそのまま、風邪ひくぞ!                              |

## 2 走る直前の注意 ※準備運動をして体を温めることが大切です。

## 3 走っている時の健康チェック

**異常のサイン**

- ※呼吸がとても苦しい
- ※胸がしめつけられるように痛い
- ※足がもつれる
- ※冷や汗が出る
- ※吐き気がする



**近くにいる先生に言おう!**

## 4 走った後の注意

- ※徐々に止まりましょう。急に止まると心臓への負担が大きくなります。
- ※水分補給をして、汗をふきましょう。
- ※待ち時間にも風邪をひかないように、衣服の調節をしましょう。

