

# すこやか<sup>NO.4</sup>

平成30年7月6日(金)

輪之内中学校 保健だより



## いよいよ中体連! ベストを尽くそう!!

先日の部活動壮行会では、中央に立ち決意を語る3年生のみなさんを見て、これまでの努力と成長を感じました。ついに、日々の練習の成果を発揮するときです。

後悔しないためにも、体調管理をしっかりしましょう。1・2年生のみなさんも、3年生と過ごす残り少ない部活動を元気に参加し、たくさん学び、サポートしていきましょう。

けがなし

病気なし

### 万全の体調で挑むために...

#### 1. 睡眠



練習したことを整理し、記憶として定着させます。

寝不足は頭痛やけが、熱中症の原因に!!!

#### 2. 朝食

水分

塩分



しっかりと栄養を摂ろう。

#### 3. はみがき



むし歯があると力が入りません!!

#### 4. 準備運動

念入りに行いけがを予防!!



#### 5. 水分補給

体重の3%の水分が失われると、運動能力も70%低下!!



こまめにのもう!

### ○ 当日の朝や試合・コンクール前にチェック!!

- 前日はよく眠れましたか?
- 朝食はきちんと食べましたか?
- 手足の爪は切っていますか?
- 水分は準備しましたか?
- ユニフォーム、サポーター、タオルなど、必要なものは準備しましたか?
- 靴ひもはきちんと結んでいますか?
- 準備運動で全身を使いましたか?
- 会場に危険はありませんか?
- 当日使う用具の点検はしましたか?
- 元気はありますか?

みんなのことを応援しています!!

