

# ほけんだより 12月

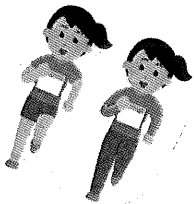
陽明高校  
保健室  
第10号

平成29年12月4日

12月8日はいよいよ持久走大会です！

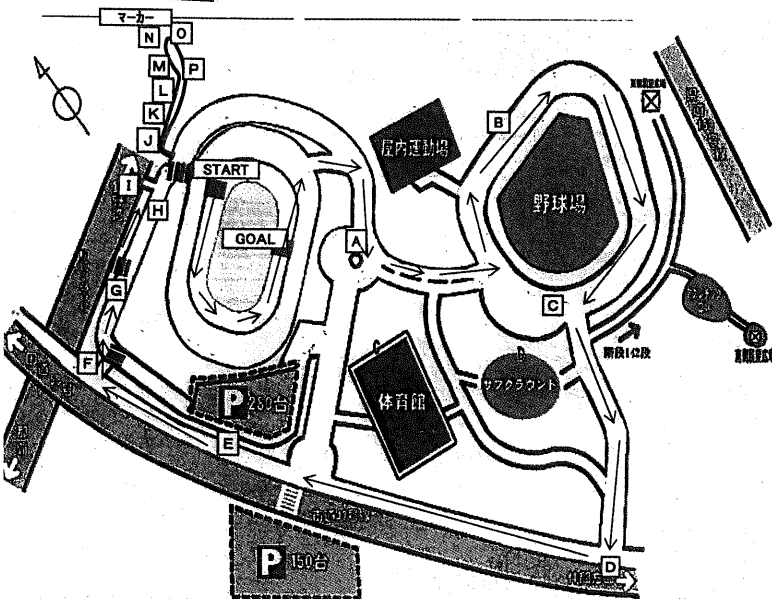
距離は →→ 男子：7.6 km、女子：4 kmです。

日頃の練習を十分に発揮できるよう、体調管理をしっかり行いケガのないよう気をつけましょう！



## コース

★各地点に監察役の先生が居ます！激励してもらいましょう★



配位	職員名	監察ポイント
A	宮良 里奈	噴水
B	照屋 人志	二手に分かれる手前
C	山田 博美	監察&坂誘導
D	當山 學	車出入り注意
E	鏡平名 佑実子	車出入り注意
F	金城 真紀	階段あり
G	比嘉 典子	階段あり
H	仲松 由紀子	公園内車道
I	鈴木 大	国道側歩道
J	呉屋 晶子	誘導
K	上里 育美	車出入り注意
L	棚原 愛子	車出入り注意
M	鏡平名 祥吾	トンネル手前
N	金城 貴也	マーカー①
O	吉長 千博	マーカー②
P	平安山 裕子	バイパス下
補		

### 持久走のみ

先導	小渡 隼也
最後男	金城 長玄
最後女	金城 長玄

## \* 注意点 \*

① 病院で常備するように言われたお薬をもらっている人は、

当日必ず持ってきてください！

② 12月でも脱水などが原因で熱中症になることはあります。

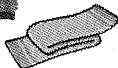


水分補給はこまめに！

③ 持久走が終わり、汗を掻いたままの服を着ていると風邪の原因になります。



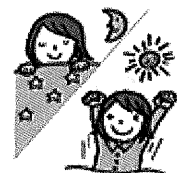
タオルや着替えを用意し、身体を冷やさないようにしましょう！



## ♪ 準備のポイント ♪

### ① 生活習慣を整える

睡眠不足はけがのもと！たっぷり睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて練習にのぞみましょう。



### ② 手足の爪をきちんと切る

爪が伸びていると人にケガをさせたり、爪がわれたりして自分や友だちが痛い思いをします。砂などの汚れもたまりやすく衛生的にもよくありません。



### ③ 水分補給をしっかりとる

こまめに水分補給をして熱中症に注意しましょう。のどがかわいてしまう前にとるのがポイント。



### ④ 準備運動は念入りにする

準備運動をしっかりとすることで思わぬケガを防ぐことができます。準備運動から真剣に取り組みましょう。



## 「サイズ」あってる？



## 上手に靴を選んでますか？

ここをチェック！



ケガをしないよう、楽しく頑張りましょう★

