

いよいよ、かけ足がはじまります！

マラソン前健康診断の結果

個別に連絡をしていない人は全員、校内かけ足・マラソン大会に参加することができます！(欠席者については後日奥田診療所へ受診orお家の人と相談します。)
かけ足で持久力をつけて、心肺機能(心臓と肺の働き・スタミナ)を高めましょう。
かけ足期間中は、自分のペースで、自分の決めた目標にどんどんチャレンジしていきましょう。

★心肺機能を高めると…

- ①疲れにくくなる！
 - ②冷え性を防ぐ！
 - ③よく眠れる！
 - ④肥満を防ぐ！
- など良いことたくさん！

寒さに負けない体づくりを！！

12月11日(金)のマラソン大会に向けて、30日(月)から業前かけ足がはじまります。
毎日、家を出る前や登校した後など、かけ足の前には必ず健康チェックをしましょう。

朝ごはんは
しっかり食べてきましたか？

おなか痛やあたま痛はないですか？

走りやすいくつをはいていますか？

汗ふきタオルや水筒は準備できていますか？

昨日の夜は、ぐっすりねむれましたか？



じゅんぴ運動をしっかりとしましたか？

その他に、体の様子で気になることがあれば、必ず先生に伝えましょう。