



マラソン大会に向けて

いよいよ来週です。楽しく走り終えるために、心がけてほしいことがあります。



前日までに

すいみん
★しっかり睡眠をとる

睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？



★バランスの良い食事を心がける

※前日の夕食は早めに済ませましょう。

※食べ慣れないもの、生もの、消化に悪いものは控えましょう。



睡眠不足は怪我につながります！

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらいと同じくらいまで下がるそう。

マラソン大会でのパフォーマンス向上のためと、怪我防止のために、十分な睡眠を！



当日は

★水分補給はこまめに行う

スタートする前から、喉がかわく前に。

走り終わった後も忘れずに。

★準備運動を念入りに行う

★履き慣れた靴で走る(足の爪を切っておきましょう！)

★ぜん息などの持病があり、内服薬や吸入薬がある生徒は忘れずに持参する。

★走り終わった後は、汗を拭き、身体を冷やさないようにする。

★朝ごはんを食べてくる

腹持ちがよく、エネルギーになるご飯(お米)がおすすめ。味噌汁もあると、水分補給にもなってgood!



朝食の大切さについては2ページ目をCheck★

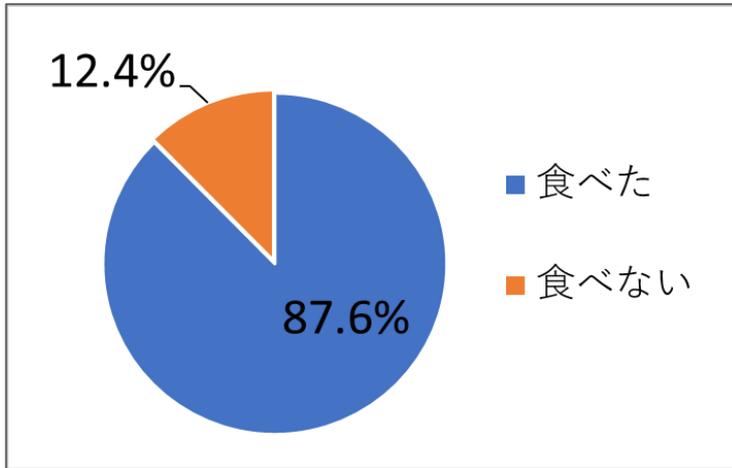
途中で気分が悪くなった・体調が悪くなった場合は、無理せず走るのをやめ、すぐに近くの先生や友達に伝えてください。

朝食・生活習慣アンケートの結果 (R4.10.6)

朝食を食べない人が増えています！



衝撃の結果！！



調査の日、湖西高生の中で朝食を食べなかった生徒は12.4%いました。静岡県内の朝食欠食率は4%なので、本校は、県平均より約3倍の人が朝食を食べていないということになります。また、朝食を食べない人には、

夜更かし気味

朝の時間に余裕がない

…という傾向があることも分かりました。

朝食の効果とは？

腸

を動かす

腸が刺激されて、スムーズな排便につながる。朝、自宅で排便を済ませる習慣がつけば、学校でお腹が痛くなるのが減るかも。

脳

に栄養を

脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる。授業に集中するために、朝食は必須！

体

を温める

体温が上がり、身体がしっかり動くようになる。「寒い!寒い!」と言っている人、ちゃんと朝食食べてる？



夜更かしをやめ、余裕のある朝を迎えてみてください。

何かが変わるかもしれませんよ😊-☆



引き続き感染症対策を！

ニュースなどでは、新型コロナ感染症の第8波とインフルエンザの同時流行が報じられるようになりました。11月は、マラソン大会の後に修学旅行、インターンシップなどの学校行事を控えています。とるべき対策はこれまでと変わりませんが、学校全体で感染症対策を強化し、気を引き締めていきましょう。