

# 保健だより

令和7年10月24日

原宿外苑中学校 養護教諭 井関陽子



## 連合陸上大会に向けて

令和7年10月29日(火)、渋谷区公立中学校の連合陸上大会が、駒沢オリンピック記念公園陸上競技場で開催されます。今回は、近隣の国立競技場ではなく、電車を乗り継ぎ、最寄り駅から徒歩20分以上かかる会場への移動となります。大会を安全に、そして有意義に過ごすために、健康管理と道中の安全について確認しましょう。

### 大会当日に向けての健康管理ポイント

- ① 睡眠をしっかりとりましょう。  
大会前日は早めに寝て、体調を整えましょう。睡眠不足は集中力や体力の低下につながります。
- ② 朝ごはんは必ず食べよう。  
エネルギー源となる朝食は、体を動かすための大切な準備です。ごはん・パン・果物・乳製品など、バランスよく食べましょう。
- ③ 水分補給を忘れずに  
秋でも汗をかきます。のどが渴く前にこまめに水分をとりましょう。水やスポーツドリンクがおすすめです。
- ④ ウォーミングアップ・クールダウンを丁寧に。  
怪我予防のために、準備運動と整理運動はしっかりと行いましょう。

### 会場への行き返り、道中の安全ポイント

- ① 電車内・駅構内ではマナーを守ろう  
・走らない、押さない、大声を出さない、周囲の人配慮する。
- ② 徒歩移動中は交通ルールを守ろう  
・横断歩道を渡る、信号を守る、並んで歩き、広がらない、スマートフォンは電源を切って出さない。
- ③ 体調が悪いときはすぐに伝えよう  
移動中に気分が悪くなったり、疲れを感じたら、すぐに先生や養護教諭に伝えましょう。



### 持ち物チェックリスト

- ・帽子(当日、観客席は屋根がありません。紫外線対策のためにも帽子を持参しましょう。)
- ・汗拭きタオル
- ・水筒(水分補給のため)
- ・弁当(お箸を忘れずに)
- ・防寒具など上着(明日の最高気温は17°Cで今日より約-5°C寒くなります。)
- ・着替え(特に選手の生徒について、汗をかいたときの着替えです。)
- ・常備薬(必要な人)
- ・交通系ICカード(チャージ確認!)
- ・バンドエイド、ハンカチ、ティッシュ(このアイテムがあれば、けがの簡単な応急処置もできます。)



### 最後に

大会は、仲間と協力し、応援し合い、全力を出す素晴らしい機会です。健康な体と安全な行動で、思い出に残る一日を過ごしましょう!