



校内ロードレース大会について

だんだん秋らしくなってきましたね。季節の変わり目は、風邪をひきやすい時期です。皆さん、体調はいかがですか？ さて、来月5日(金)はロードレース大会です。日頃の健康管理に十分気をつけて、万全の体調で持久走に臨みましょう！！

①事前健康調査を基に健康相談を実施しました。

その他にも、ロードレース大会参加について、相談を希望する生徒がいましたら、保健室へ来て下さい。

相談済みの生徒も、気になることや、体調の変化などありましたら相談に来て下さいね。



②ロードレース大会に参加できない場合

診断書が必要です！早めに保健室へ相談に来て下さい。

〈対象者〉病気やケガで治療中、または経過観察中である、医師より
長距離走を禁止されている 等



③走っている時にいつもとは違う異常な苦しさ等の体調不良が起こった場合は、走るのをやめて近くの人に助けを求めましょう。

