

いよいよマラソン大会！完走のための6か条



① 前日は早く寝るべし。

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

② 早起きして、朝食をしっかり食べるべし。

走り出す3時間前には起きて、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べておくといでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

③ はきなれた靴で走るべし。

新しい靴は靴ずれなどトラブルの元。はきなれた体育用シューズで大会に臨みましょう。靴ひもを結びなおしておくことも忘れずに。ゆるいままだとマメができますよ。

④ 前後の水分補給をしっかり行うべし。

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかり行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

⑤ 体を十分ほぐしてから走るべし。

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

⑥ 無理は禁物！！自分のペースで走るべし。

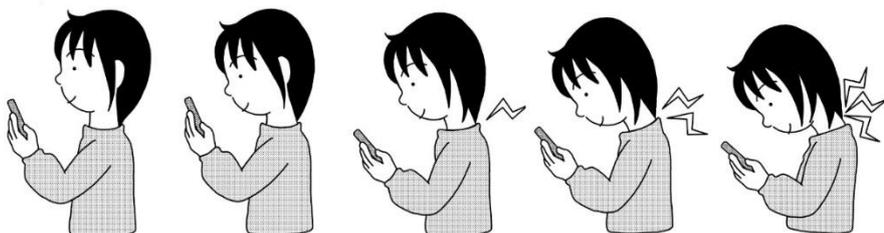
本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいます。自分のペースを守りましょう。

*体調を整えて、有意義な大会にしてくださいね！



皆さん、世界手洗いの日って知っていますか？国際衛生年であった2008年に制定されました。世界では、私たちの生活には当たり前にある水やトイレが不足し、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、亡くなる子供たちが何百万人もいる現状があります。その原因の多くは、予防可能な病気。もし、石けんを使って、正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子供の命が守られると言われています。手洗いの大切さ、今一度、考えてみませんか？

急増！スマホ首 あなたはどこにあてはまる？



（頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ…、そんな症状はありませんか？自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか？）

まだ受診していない人、いつ行くの？今でしょ！

春の検診で受診勧告をもらったのに未受診の皆さん。今年は津幡町も医療費助成が始まり、行きやすくなったはず。行くなら今です。生活に支障が出ないうちに自分自身のメンテナンスを！！