

# 保健だより11月



別府青山・別府翔青高校 保健室

今回は強歩大会でケガや体調不良をおこさないように、注意点をのせています。11月18日当日は元気にゴールを目指しましょう。



## 【長距離走授業の注意】

①朝ご飯は、おうちできちんと食べてきましょう。②タオルを持参し、汗の始末をきちんとする。

絆創膏を数枚持っていると便利です!



## 【強歩大会前日、当日】

①前日は十分に休養をとってベストな体調に整えましょう。

夜は遅くても12時前に就寝すること。睡眠不足は思わぬ事故につながります。

②当日の朝は、必ず朝食を食べてきましょう。

空腹で走ると、低血糖状態になり倒れることがあります。また食べてすぐ走ると、体調を崩すことがあるので、家庭できちんと食べてくるようにしましょう。

③排便を済ませて登校しましょう 走っている時の腹痛の原因になります。

④タオル、飲み物は忘れずに持ってきましょう。

ゴールしたら体を冷やさないように、汗の始末をし、水分を補給しましょう。

★走行中は自分が自分の主治医です 普段病気のない健康な人でも、運動に対してどういう反応を起こすか、医者でも予測できません。自分自身が自分のドクターになったつもりで、チェックしながら走りましょう。

歩く前のストレッチ・終了後のクールダウンは十分に行いましょう。(ゴール後1分程度ゆっくり歩くことで、心臓への負担が少なくできます。すぐに座り込むのはやめましょう)

参加中 ・吐き気がする。 ・胸に差し込む様な痛みがある ・めまいがする。  
・首の後ろがつってくる様な気がする ・頭全体が重い。  
・足元がふらつく。 ・体がだるい。 などを感じたらストップすること!

体の調子が今までと違っておかしいと思うときは、警戒警報です。ゆっくり歩いて様子を見るか、ストップして、すぐに近くの先生や友達に連絡しましょう。

また当日の朝 \*37.5℃以上の発熱 \*ひどい下痢 \*激しい頭痛 などがある人は参加を控えましょう。決して無理をしないでくださいね!