



保健だより

大分県立日田高等学校

保健部

平成30年2月8日

いよいよ明日は強歩大会！！

しっかり準備をして完走を目指そう！！

体育の授業を通して体力づくりに励んできたと思います。
今までつけてきた力を、当日発揮するためにも体調管理に一層力を入れましょう。自分の健康を管理することは、強歩大会だけでなく学校生活・部活動・受験勉強においても役に立つ大切なことです。



今日の夜は・・・

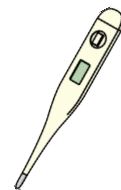
- ☆夕食は**9時までに済ませます！** 炭水化物を多めに摂り、油っこいものは控えましょう。
- ☆遅くても**0時までには寝る！** 睡眠不足は事故の原因になります。十分な睡眠をとりましょう。

明日の朝は・・・

☆起きたらすぐに、**体温測定**と**脈拍測定**をし、自分の健康状態を確認する。

必ず家で測ってくること！**登校後、健康観察**を行います。

- ☆必ず朝食を食べてくる
- ☆排便を済ませておく



完走するためには・・・

☆**脱水に注意**（汗をあまりかいていないようでも、皮膚や呼吸から水分は蒸発しています）
朝食の汁物やお茶などで十分に水分をとっておく。集合の前にひとくち～コップ1杯程度の（250mlくらい）の水分をとっておくとよいでしょう。給水ポイントでの水分補給も心がけましょう。

☆**アクシデントにも慌てない**

男女ともに13kmといった長い距離ですので、途中アクシデントも考えられます。
慌てず落ち着いて対応しましょう。

- 足のけいれんや痛み→ 足のけいれんはストレッチで治まることがあるので、一度止まってから、気になる所を伸ばしてみる。痛みが取れて、回復したようであれば歩くことから再開する。



- 腹痛→ ペースを落とし、深呼吸を繰り返す。

**全員、広めの
カットバンを
2枚以上持っ
て走る**こと



走行中の注意

コースには救護車、移動審判車が常時走行しているほか、途中審判の先生方が待機しているので、安心して走って下さい。

具合が悪くなったり、ケガをした時は 無理をして走らないこと。

こんな時は緊急です！！

胸の中がかきむしられるような苦しさ

足の筋肉・関節の強い痛み

強い呼吸困難
強い胸部痛

心臓がドキドキして
数えきれないほど
脈が増える



足がもつれる
めまい・吐き気
冷や汗がでる

激しい頭痛



すぐに走るのをやめる

安全な場所に移動し、救護車や移動審判車を待つのと同時に走っている人に援助をもとめ、近くにいる先生に連絡してもらおう。

ゴール前でのラストスパートは、危険です！
心臓に急激に負担がかかるため、絶対にしないこと。
余裕をもってゴールしましょう。

ゴールしたら

☆ゴール付近で脈拍測定を行い、**脈拍が90回/分以下**になり、**健康状態が良好**であれば学校に戻る。

☆手洗い・うがいをよくする。

☆汗をよく拭き、風邪をひかないように気をつける。

☆夜は睡眠を十分にとり、疲労回復を図る。

ゴール直後に、気分が悪い・呼吸が苦しいなど、体調に異常を感じた時はすぐに近くにいる先生に申し出て下さい。

昼休みまで保健室を閉室し、養護教諭はゴール付近で待機しています。