

# 11月保健だより

大分県立玖珠美山高等学校

## ◆ 11月22日は強歩大会です



強歩大会に向けて、体育の時間に長距離走をしています。本番は、長い距離になりますので、体調を整えて臨んでください。  
体調の悪い人は、早めに医療機関を受診しましょう。

### ☆ 前日

- 十分な睡眠時間をとりましょう(6時間以上)。
- 足にマメのある人は、予め絆創膏で処置をしておく。爪の長い人も切っておく。
- 常備薬を必要とする人、または自分によくあう薬がある人は忘れずに用意する。
- 寝る前にお菓子や清涼飲料水等を取りすぎは、翌日の不調の原因になるので注意する。
- 汗ふきタオル、着替え、スポーツ飲料を準備(500ml×2~3本)する。



### ☆ 当日スタート前

- 朝ご飯を必ず食べる。
- スポーツ飲料を走る30分前までに(250~500ml)しっかり飲む。
- 排便を済ませる。
- 準備運動を十分に行う。



### ☆ いよいよ本番、スタート~ゴール

- マイペースで、完走・完歩をめざそう(制限時間があるので、時間配分に注意する)。
- のどが渴いたと感じる前に水分補給。  
※ 途中で具合が悪くなったり、体調不良者を見かけたりしたら、近くにいる先生に申し出ること。
- ゴール後は、各自でストレッチを行い、スポーツ飲料等水分補給・着替えを忘れずに行う。



\* 強歩大会後は体力が落ちるため、外出を控え、しっかり休養して来週に疲れを残さないようにしましょう。

#### ケガをしやすい部位TOP3

1. 足首 → ねんざ、靴ずれ等
2. ふくらはぎ → こむらがえり、筋肉の炎症等
3. 太もも → 肉離れ、筋肉の炎症等

☆ 膝や腰など、関節はケガを起こしやすいので注意!