

# 保健だより 11月

## ★ 強歩大会特別号 ★

11月9日(金)  
強歩大会

### 安全な完走を目指しましょう。

強歩大会は、日常あまり歩くことのないアップダウンのある道、距離21.4kmを歩行するため、体力的に心配な人もいます。各自の体力に応じた歩行計画を立て、安全に十分注意して、出発しましょう。

#### 1. 前日までの注意

- ① 体調を整え、風邪をひいている人はしっかり治しておこう。
- ② 十分に睡眠をとり、疲れを残さないようにしよう。
- ③ 足の爪は、必ず切っておこう

#### 2. スタート前の注意

##### ①朝食は必ず食べよう。

スタート時間から逆算して2～3時間前に食事を済ませておきましょう。エネルギー源となる糖質(ご飯、パン、麺類、芋類)を中心に食べることが大切です。体温を上昇させ、体のウォーミングアップにつながります。

気軽に食べられるバナナはエネルギー源として優秀食品。消化もよく、汗をかいて不足しがちなカリウムも多く含んでいるためおすすめです。

##### ☆注意：朝食を食べないで参加すると・・・

スタミナ不足になり集中力もダウンし、ケガの原因にもなります。貧血や低血糖症状を引き起こし、完走できなくなる心配も。

##### ②歩行中の腹痛予防のためにも排便を済ませておこう。

##### ③自分の健康状態をチェックしよう。

☆朝のSHRで、体調に心配・不安がある人は無理をせず、保健室へ相談してください



#### ④服装のチェックをしよう。

☆マメを作らないように、靴下は厚手のものをはき、靴は履き慣れたものにしましょう。また、マメができそうな場所はあらかじめ、カットバンをはっておくなどの準備をするといいでしょ。

☆汗ふきタオル、着替えは準備しておきましょう。

#### ⑤ スタート前に十分なストレッチと適度なウォーミングアップをしておこう。

#### 3. 歩行中の注意

体調が悪くなったり、ケガをしたときは、道路の端で休み、近くの先生や保護者、友人に早めに知らせましょう。

#### ☆これらの症状がみられたら要注意！☆

強い疲労感がある、吐き気がする、冷汗がでる、脈拍が著しく増加する、強い動悸を感じる、めまいがする、胸の痛みが次第に強くなる、頭痛がする、息苦しくなる、足がもつれる

#### 4. ゴール後の注意

疲れた体を早く回復させるために、次のことに気をつけましょう。

- ① 傷ついた筋肉の修復を促すためには血流をよくすることが大切です。
  - ・軽いランニングでクールダウンをする
  - ・ストレッチを行い筋肉をほぐす
  - ・ゆっくり入浴する

- ② 効率よく適切な栄養補給をしましょう。

傷ついた筋肉を修復する自然治癒力を発揮させるため、栄養バランスのある食事を摂りましょう。夕食はお鍋やおでんがおすすめ。鍋のしめは、雑炊やうどんなどで炭水化物をたっぷり食べると完璧です。

- ③ 十分な睡眠を取りましょう。

寝ているときに分泌される「成長ホルモン」が筋肉の損傷を修復してくれます。

