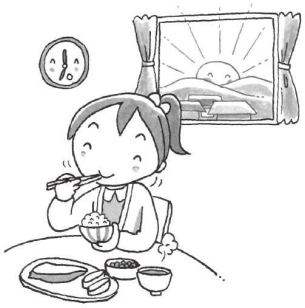
鹿児島工業高校保健室

ほけんだより1月 ロードレース号

３学期が始まり，みなさん体調はいかがですか？２月 10 日（水）には，ロードレース大会が開催されます。ウイルス性の胃腸炎や，感染症等が流行する時期なので，健康管理には十分気を付けましょう。



○ 当日まで・・・

① 規則正しい生活をしよう。

- １日３回の食事，栄養のバランスのとれた食事をとろう。
- 睡眠を充分にとろう。（早寝早起き）
- 風邪など体調の悪い人は，早めに受診し早く治そう。

② 練習をしよう。

特に，運動部に入っていない生徒は，体育の授業だけではなく，夕方や休みの日も時間を見つけて，当日まで体を動かしましょう。縄跳びはおすすめです。

③ 前日は，早めに就寝し充分な睡眠をとろう。

○ ロードレース大会当日は・・・・

① 必ず朝食をとる。

- 朝食を摂らないと，低血糖，酸素欠乏，運動からくるストレスを和らげるホルモンの分泌が悪い。その他，体の諸機能が低下する。
- 朝食は，炭水化物中心で糖質（ご飯類・麺類・パン等）に，消化のよいものを食べる。（腹痛予防のため，炭酸飲料等は控える。必ず，走る前にトイレに行く。）

② 靴は履き慣れたものにする。（特に注意！）大きいとケガの原因にもなるので，サイズは足にあわせて。靴下も重要，スポーツ専用のものがおすすめです。

③ スタート前の準備体操はしっかりと行う。

○いよいよ出発・・・・

【マメの予防はしっかりと！】

マメのできやすいところに・・・（足の裏の親指の付け根・かかとの上・指の間・足の甲で靴とあたって違和感のあるところ等）

① ワセリンをぬる。

各自で準備できる人は準備しましょう。集合の前に，ぬっておくと余裕です。股ずれ・脇ずれなどの予防にもどうぞ！**効果抜群です。しっかりと塗ってください。**

② 救急絆創膏を貼っておく。

〔注〕きちんと貼らないと，はがれてかえってそれが摩擦になりマメができることがあります。

○ 走っている途中・・・・・

① 普段と違う異常を感じたら・・・

★胸が痛い，苦しい
★冷や汗がでる
★頭がとても痛い
★呼吸がやけに苦しい
★足がもつれる

⇒

☆近くにいる先生に申し出る。
☆無理をしないで様子をみる。

○ 到着したら・・・・・

① 汗は十分にふきとり早めに着替える。
② ストレッチをして使った筋肉やスジをのばそう。
早く痛みがとれます。
③ 気分の悪い者は，救護係に申し出る。

○ 帰宅してから・・・・・

関節，筋肉等痛いところがある場合は，ビニール袋に氷を入れて患部に直接あてて 15～30 分くらいを目安に冷やす。（アイシング）翌日は痛みも軽減・疲労回復も早い。冷やし過ぎに注意が必要です。

※ 翌日からの筋肉痛は，乳酸という疲労物質のせいです。温めて，血行を良くしてあげると楽になります。（入浴，軽く運動して血行をよくする。）

※ 風邪予防，うがい・手洗いを励行し，教室では，<u>休み時間に換気</u>をしましょう。しっかり食べて，<u>睡眠をとり抵抗力を高めましょう</u>。かかってしまったら早めの処置を！無理すると長引きます。

1月 29 日（金） 5限目に学校医（内科）の健康相談を予定しています。
希望する人は，早めに担任へ申し出て下さい。