

ほけんだよ！1月

ロードレース大会編

3学期が始まりました。みなさん体調はいかがですか？2月10日（金）には、ロードレース大会が開催されます。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザが流行していますので、一人一人が健康管理に十分気を付けてほしいと思います。

○ 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。
- ・ 睡眠を十分にとろう。（早寝早起き）
- ・ いつもと調子が悪いと感じた人は、早めに病院を受診してください。大会当日は体調が万全な状態で参加しよう。



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、早めに就寝し十分な睡眠をとろう。

○ 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。

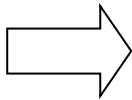
② 救急絆創膏を貼っておく。

【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・・・

・普段と違うと感じたら・・・

- ★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見る。

○ 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。)

○ ロードレース大会当日、元気な状態で迎えるために 基本的な感染症対策の徹底・・・

- ・ こまめな手洗い、手指消毒・・・共用物に触った後や食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手を洗いましょう。手にはたくさんのウイルスが付着しており、手指を介して目、鼻、口の粘膜から体内へウイルスが侵入しています。ハンドソープを使ってウイルスを洗い流しましょう。ハンドソープを使ってウイルスを洗い流しましょう。
- ・ 不織布マスクの着用・・・鼻やのどが潤って感染の予防に。くしゃみや咳でウイルスが飛び散るのも防ぎます。鼻から顎下まですき間無く着用しましょう。
- ・ 部屋の換気・・・対角線上の2方向以上の窓を開けてウイルスを追い出しましょう。
- ・ 人混みを避ける、人との距離をとる・・・人が多いところほど感染する確率が上がります。
- ・ 部屋の加湿・・・ウイルスは空気が乾燥しているところを好みます。ウイルスに感染しないよう湿度は50%～60%に保ちましょう。
- ・ 規則正しい生活・・・十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。基本的な生活習慣が感染予防の基本です。
- ・ こまめな水分補給・・・口腔内や喉が乾燥しているとウイルスや菌は体外に送り出す「繊毛」の働きが鈍くなります。そのため、こまめに水分を補給し口腔内を潤すことが大切です。