

3学期が始まり、2週間が経ちました。生活リズムを徐々に整え、それぞれのペースを取り戻してきたことだと思います。

来月、1・2年生はロードレースがありますね。練習も始まり、懸命に走るみなさんの姿はとても立派です。練習の成果を十分に発揮するため、体調管理とケガ予防を意識しましょう。



## ロードレースに向けて

### ① ウォーミングアップと服装

- 走る前は、軽いジョギングとストレッチで筋肉と関節を温めることができます。
- 気温が低い場合は、スタート直前まで上着を着用し、体を冷やさないようにしましょう。
- 靴ひもは走る前に必ず確認しましょう。また、足の爪を短く切ることも忘れずに。



### ② 食事と水分補給

- 消化に時間がかかる食物纖維や脂質を避け、エネルギー源となる炭水化物を意識しましょう。
- 腹痛や吐き気を起こしやすくなるので、水分補給はこまめに少量ずつとりましょう。



### ③ 大会前の体調管理

- 前日だけでなく、1週間前から7時間以上の睡眠を確保しましょう。
- 朝食はすぐエネルギーになる炭水化物を中心に、消化のよいものを摂りましょう。
- 体調が悪い場合は、無理せず早めに相談してください。



### ④ レース中の注意

- 周りのペースに流されず、自分のペースを意識しましょう。
- めまい、吐き気、強い息苦しさを感じた時は、近くの先生へ伝えましょう。

### ⑤ レース後のケア

- 急に止まらず、歩いて呼吸と心拍を落ち着かせましょう。
- 硬くなった筋肉をストレッチでほぐし、血流を促すことで疲労物質の回復を助けましょう。
- アイシングで見えない炎症が悪化するのを防ぎ、痛みを軽減しましょう。
- 帰宅後も水分補給を心がけ、十分な休養をとりましょう。

## ?脇腹が痛くなるのはなぜ?

理由①「体が内臓を支えきれずに揺れることで痛む」

→正しいフォームを意識し、だんだんとペースアップしよう

痛くなったらペースダウン、または歩いて負担を軽減しよう

理由②「消化不良や呼吸が浅いことによる内臓への血流不足により、痛みを感じる」

→消化しやすい食事を摂ろう

呼吸が浅くならないように意識しながら走ろう

# インフルエンザ B型が流行しています！

インフルエンザA型は急な高熱が特徴ですが、B型は微熱から始まることが多く、ただの風邪と勘違いしやすいです。そして今季は【喉の痛み】と【頭痛】を訴える人が多いようです。

インフルエンザかな？と思ったら、自己判断せず病院を受診しましょう。感染拡大を防ぎます。  
(受診の目安は発熱後 12 時間以降、48 時間以内)

【出席停止の証明について、いずれかを提出してください】

◆本校指定の出席停止証明書（医療機関が記入）

◆その他証明できる書類（インフルエンザ治療薬の処方が分かるもの、検査結果等）



ほけん de ゆんぬ学⑦

## 情動焦点型コーピング

情動焦点型コーピング…ストレスに対する考え方や感じ方を変えようとする方法

### 具体的な方法

- 家族や友人、先生に愚痴を聞いてもらう  
自分の中にあるモヤモヤした気持ちを紙やスマホに書き出す  
→話す、書くだけでも心は軽くなります
- 音楽や趣味で気分転換、リラックスをする  
→緊張した心と体を落ち着かせ、気持ちを切り替える
- 考え方を少し変えてみる  
→失敗ではなく必要な経験のひとつと捉える、ずっとつらい状況が続くわけではないと勇気づける
- 自分をケアする  
→「よく頑張っているね」と自分をねぎらい、しっかり休養をとろう

つらい気持ちを感じるのは自然なこと  
自分に合った方法を見つけてみよう



今後のスクールカウンセリングは

1月28日(水)終日、2月17日(火)午前

希望者は、話しやすい先生か保健室へ伝えてくださいね。