

保健だより

強歩大会号



9月8日は富士登山強歩大会です。

体のコンディションを整えて、ベストな状態で強歩大会にのぞみましょう。

前日までの注意

- 1 体調の悪いところがある人は必ず医療機関に受診して、診察を受けましょう。医師に強歩大会参加の有無も相談して、指示をもらってください。
- 2 規則正しい生活をしましょう。
 - ① 睡眠不足や食事を抜くことが続くと、体調不良や事故のもとになります。
 - ② 睡眠時間の確保と、規則正しくバランスのとれた食事をとりましょう。
- 3 足の爪を切っておきましょう。深爪にならないように、気をつけてください。



前日の注意

- 1 夕食は食べ過ぎないように、夜の飲食は消化不良を起こしやすいので、慎みましょう。
- 2 湯冷めに気をつけましょう。
- 3 夜はいつもより早めに布団に入り、十分な睡眠で体調を整えましょう。
- 4 当日の準備をお忘れなく！
着替え・タオル・はき慣れた靴・厚手のソックス・帽子（熱中症・蜂対策）・昼食・間食・飲み物・絆創膏・各自で必要なもの（普段飲んでいる薬や緊急時に必要な薬品など）

注意:くるぶしソックスは靴ずれのもとになるので、長い丈のソックスをはいてください。
カットバンや筋肉痛用の塗り薬（スプレー）等は、各自で準備してください。

当日は

- 1 朝食は必ずとりましょう！
 - ① 朝食抜きで走ると、低血糖や酸素不足、貧血を起こしやすくなります。
 - ② スタート2時間前までに朝食をとりましょう。直前に食べると、腹痛を起こしやすくなります。
- 2 排便をすませましょう。
 - ① 腹痛の原因となります。
- 3 自分の体調をチェックしましょう。
 - ① 前日まで走る予定でいた人も、体調がよくない場合は、無理せずに担任に申し出ましょう。



走っているときは

- 1 自分に合わせたペースで走りましょう。
- 2 万が一、調子が「おかしい」と感じたときは・・・
 - ① 近くにいる先生に申し出ましょう。
 - ② 近くに先生がいない場合は、近くにいる生徒に知らせてもらいましょう。
 - ③ **こんな症状が出た場合は要注意！**

無理せずに中止しよう！

- * 胸が苦しい、痛い、しめつけられるような感じがする。
- * 心臓が異常にドキドキする、脈が乱れる
- * 冷や汗が出る
- * 目の前がくらくなる。
- * 足がもつれる
- * 呼吸がとても苦しい
- * 頭が痛い、吐き気がする
- * 意識がなくなっていく。

要注意だよ！



- ④ 具合の悪い時やけがをした場合は、道路わきで休んで助けを待ちましょう。
- 3 周りにいる友達が「おかしい」と感じた場合も、すぐに知らせてください。

ゴールしたら

- 1 急に止まらずに、クールダウンしよう。
- 2 ストレッチをして、筋肉疲労を和らげよう。
- 3 汗をよく拭き取り、清潔なものに着替え、水分を十分にとろう。
- 4 しばらくたってから気分が悪くなったり、そのような人を見かけた場合も、先生に知らせてください。
- 5 家に帰ったら、風呂に入ってからだの疲れをとり、早めに休みましょう。

ここからは

熱中症の応急処置

H23.5

応急処置のポイント！

～熱中症の症状によって、処置の仕方がちがいます。あわてず対応をしましょう！～

