

# 保健だより

平成21年10月15日(木)

松江南高等学校・保健部



## 校内ロードレース大会



10月22日(木)実施 ・雨天中止  
スタート 松江市宮陸上競技場  
ゴール 松江南高校

身体の準備はOKですか……!

体育の授業でのロード練習は、そろそろ身体も心も走りに慣れてきたことでしょう。いよいよ本番1週間前です。大会では、無理する事のないように、自分の体力・走力に応じた走りを心がけて完走し、澄みわたった秋空のもとで、心地よい達成感を味わってほしいと思います。

そのためにも、体調管理を心がけ、絶好のコンディションで大会に望んでください。

### 前日までの注意

睡眠不足では走れません!

睡眠時間を十分とっていますか?



3度の食事はきちんと食べていますか?



タンパク質・カルシウム・鉄分・ビタミン類栄養のバランスを考えて……!

### 当日朝の体調チェックは

- 睡眠は充分とれましたか
- 朝ご飯は食べましたか
- 排便はすみましたか(下痢はありませんか)
- 頭痛や発熱はありませんか



当日の朝、体調に異常や不安があったら、無理をして走らないよう必ず、担任まで申し出てください。

### 準備してくるもの

- ゼッケンは体操服の前後につける
- はきなれたシューズ 爪切ってある?..
- 汗拭きタオル・着替え
- 飲み物(お茶・スポーツドリンクなど)



☆ 家を出る時に、コップ一杯の水分を飲んでおく

→ のどが渇いたと感じる前のこまめな水分補給が熱中症予防に効果あり

### レース走行中の注意

人が倒れていたら、近くの先生に連絡すること

その1) 水分の補給をしよう

⇒ 水分はゆっくりと!! 大量には飲まないように!

給水所は 往路・復路の2カ所とゴール地点にもあります

その2) こんな症状がでたら

- ・急に冷や汗がでる
- ・胸が苦しい
- ・足がもつれる
- ・めまいがする
- ・吐き気がする
- ・熱っぽくなる

⇒ 迷わずにすぐにレースを中断してください

(道路の左端の見える所で巡視車を待つ)

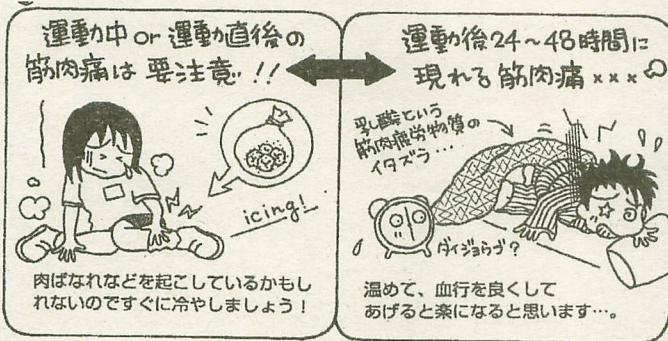
その3) 蜂におそれないために

⇒ 草や木の枝に触らないように注意する。万一、蜂がいたら頭を低くして逃げるのを待つ。間違っても手で払ったりしない。

## レース後の注意

- ・ 身体に異常を感じたら、速やかに救護室（生徒会室）に申し出てください。  
（医師・看護師が待機しています）
- ・ 帰宅途中や帰宅後、体調が悪くなったときは保護者に連絡をとり、適切な処置をしてもらい、学校または担任まで連絡してください。

【注意】 緊急事態に備え、保護者の緊急連絡先の確認をしておきましょう。



## 疲労回復を早める方法



【睡眠】睡眠は疲労回復の最も有効な方法です。睡眠の質（ぐっすり寝る）と量（時間）を確保して下さい。

【マッサージ】心臓に向かってるように、身体の外側から内側に向かって行きます。軽〜くなでたりもんだり、指で押ししたりすることにより、筋肉のこり・はり・関節の痛みを和らげることができます。

【入浴】血液の循環を促して、運動で起こった筋肉のこりや痛みや局所のうっ血をとり、血流を良くすることによって新陳代謝を高め運動でたまった筋肉中の老廃物の排泄を促します。

【栄養】身体の復元力・抵抗力をつけるのは、毎日の食事からです。疲れにくく、回復しやすい体を作っておくことが大事です。運動によって失われやすい栄養はビタミンやアミノ酸などです。

## 「食」…って大事!



野菜はカロリーが低く、体の働きを調整するビタミン、カリウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。また、腸の働きも良くし、体の調子を整えるのに欠かせない成分も豊富です。

こんなに体に良い野菜ですが、摂取量が不足しているといわれています。

おうちのひとと相談をして、日頃から意識的に野菜を摂るように心がけて下さいね。

のどが渇いたときに野菜ジュースを飲むのも良いですね。



「だるい」「疲れやすい」など、夏バテの症状を訴えている人も多いですね。そんな人にオススメなのがビタミンC!

ビタミンCは体を動かすエネルギーを生産するときに大量に使われます。つまり体内でビタミンCが不足すると疲れやすくなるということです。

ビタミンCは水溶性のため、汗や尿などと一緒には体外に放出してしまうので、摂りすぎの心配はありません。でも常に消費され貯蔵が難しいため、1度に大量に摂るよりは、1日3回程度に分けて摂るのが良いでしょう。

またビタミンCには紫外線による肌のトラブルの防止、免疫機能を高め風邪などをひきにくくする、ストレスにも強くする便を軟らかくして便秘を防ぐ・・・など体に良い効果がいっぱいです!