

11がつ 保健だより

新田暁高等学校
保健室 第7号
令和7年11月11日



11/14（金）はマラソン大会です

体育の授業での練習を通して、自分のペースをつかむことができましたか？

当日に向けて体調を整え、本番では完走を目指し最後まで自分のペースで走りましょう。

無事にゴールするための5つのポイント

- 1 前日の寝不足注意！ 最低でも6時間は寝ましょう。
- 2 しっかりと朝食を！ マラソン中に足がつるのは水分や塩分不足です。走る原動力の「ブドウ糖」は、ごはん・パン・うどんに含まれています。
おにぎりとお味噌汁、パンとスープなどがおすすめです♪
- 3 まめ、靴ずれ対策 履き慣れた運動靴で厚地の靴下をはきましょう。
- 4 じんましん対策 食後、運動中にじんましんが出たことがある人は要注意！ある特定の食べ物を食べ運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」があります。運動前にアレルゲンである食べ物をとらないようにしましょう。アレルゲンの大部分は小麦とエビやカニなどの甲殻類ですが、他の食べ物の場合もあります。
- 5 塩分・水分補給を！ のどのかわきを感じなくても水分補給をしっかりとしましょう。走る前と走った後は、スポーツドリンクで塩分補給をしましょう。

マラソン大会時の健康観察

☆朝の健康観察

当日の朝、各自で実施。あてはまるもの
があれば参加を見合わせてください。

- ☐ 発熱がある
- ☐ 食欲がない、吐き気がある
- ☐ めまいがする
- ☐ 呼吸がぜいぜいしている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 胸痛がある

★途中で中止しなければならない症状

- ☐ 胸痛
- ☐ ひどい息切れ
- ☐ 足のふらつき、めまい
- ☐ 吐き気、嘔吐
- ☐ 顔面蒼白
- ☐ 脈の乱れ

群馬県にインフルエンザ注意報発令中



● マスクをつける



● 換気をする



● 手をあらう