

11 がつ 保健だより



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させてください。
- 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

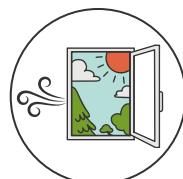
★途中で中止しなければならない症状

- 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