ほけんだより11月

第７号
令和８年11月11日
新田暁高校保健室

マラソン大会にむけて



長距離走をするとどんなよいことがあるの？

マラソン大会を前に、楽しみな生徒もゆううつな気持ちの生徒もいると思います。
長距離を走ることで、心肺機能が向上し疲れにくい体になったり、筋力や持久力が向上しケガをしにくくなったり、有酸素運動により免疫力がアップします。また、忍耐力やストレス耐性が向上するなど精神的にもよい効果があるといわれています。
安全に実施できるように次のことに注意してください。

1　前日は早く寝る

睡眠不足は体調不良の原因になります。
遅くとも11時には寝ましょう。

2　早起きして朝食をしっかり食べる

マラソンではたくさんのエネルギーを使います。消化の良い炭水化物をとりましょう。おにぎりとお味噌汁、パンとスープなどがおすすめです。
朝食を食べるためには早起きが必要です！

3　はきなれた運動靴で走る

厚手の靴下をはき、ひもをしっかり結んで靴擦れを防止しましょう。

4　塩分・水分補給をする

のどがかわいてなくてもしっかり水分補給をしましょう。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。

5　ウォーミングアップをする

ラジオ体操やストレッチを行いケガを予防しましょう。

6　無理せず自分のペースで走る

次のような症状がある場合はすぐに走るのをやめて近くの先生や生徒に伝えましょう。
めまい・胸の痛み
ひどい息切れ、吐き気など

マラソン大会時の健康観察

当日の朝、健康観察を各自行ってください。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

インフルエンザが治って間もない人、1週間以内に高熱が出た人で当日体調が優れない人は参加を見合わせてください。

本校でインフルエンザ流行中です!!
走った後は汗の始末をして風邪をひかないように注意してくださいね。