

保健だより

【ロードレース大会 座前号】
平成30年11月21日
大宮西高校 保健室

11/28(水)はロードレース大会です。 ～ベストコンディションで迎えよう～

★事前の準備が肝心

体育の授業で長距離走の練習を重ね、来週にはよいよ本番を迎えます。
日常と異なる行事を控えているときほど、普段より時間的・精神的ゆとりが
必要なものです。これからの一週間は計画的に過ごし、ロードレース大会の
準備を整えていきましょう。

◆前日までのチェックポイント



□ 体調は万全ですか？

寝不足・食事ぬきは、事故のもとです。自分を過信して、安易に考えては
いけません。快食・快眠・快便を心がけ、余裕をもって準備をしましょう。

□ 発熱、咳、吐き気、下痢等の症状はありませんか？

- ・早めに専門医を受診し、しっかり治しましょう。
- ・風邪が治って間もない人も、体内にウイルスが残っている場合があるため
過信は禁物です。風邪症状から胸の異常を感じたら早期に受診しましょう。
- ・参加の可否については、必ず担当医に相談してください。

□ 足の爪は伸びすぎていませんか？

伸びていると、隣の指を傷つけます。角を落としてしまうと巻爪の
原因になります。足の爪は、角を残して切るのがポイントです。

足の爪の切り方



□ 当日の準備はできていますか？

- ・当日の飲料水(会場の水道は飲用不可です) ・汗拭きタオル ・常備薬
- ・ケア用品(絆創膏、ウェットティッシュなど)
- ・当日の交通手段の確認等・・・ ゆとりを持って準備しましょう。

そして、前日は遅くとも

午後11時までには就寝しましょう。



朝、自宅で

◆当日のチェックポイント



- 熱はありませんか？
脈拍(手首(内側)の親指側の橈骨動脈で測定)のリズムに乱れはありませんか？
特に、体調が優れない人、風邪が治って間もない人は必ず確認しましょう。
- 睡眠は十分とれましたか？
- 朝食は食べましたか？ 空腹での運動はエネルギー不足で
『低血糖』を起こすことがあります。しっかり摂取しましょう。
- 排便は済ませましたか？



走る前

当日は「健康観察カード」を持参し、担任へ提出する

- 水分補給はできていますか？ 水分不足で汗をかき続けると、
『脱水症』を招く危険があります。事前に補給をしましょう。
- 体調は万全ですか？
発熱、風邪が治って間もない人、下痢がみ、喘息が出ている人など
準備が整っていない場合や体調が優れない場合は、絶対に無理をしては
いけません。先生に申し出て、参加を見合わせましょう。



◆現地でのチェックポイント



- ウォーミングアップ、クールダウンは各自で
しっかり行いましょう。
・けが予防、精神的リラクゼーション効果があり、心身ともにスポーツに臨む準備が整います。
・走行後のストレッチは、筋肉痛を予防します。
- そのときの自分の体調に合わせてペース調整を図りましょう。
- 体調に異常を感じたら、その場にゆっくり座り、近くの先生や生徒に
助けを求めましょう。また、様子がおかしい人を見かけたときには、
すぐに近くの先生に知らせてください。
- ゴールしたら水分を補給しましょう。
- 汗の始末をし、着替えや防寒対策をしましょう。



当日は、救護所に医師が待機しています。
体調が優れない、心配なことがある場合は申し出てください。