

保健だより

〔ロードレース記録会 直前号〕
令和元年11月20日
大宮西高校 保健室

11/27(水)は校内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、いよいよ来週はロードレース大会が予定されています。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？

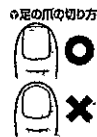
寝不足・食事ぬきは、事故のもとです。自分を過信して、安易に考えてはいけません。快食・快眠・快便を心がけ、余裕をもって準備をしましょう。

□ 発熱、咳、吐き気、下痢等の症状はありませんか？

- ・早めに専門医に受診し、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。



□ 当日の準備はできていますか？

- ・当日の飲料水 ・汗拭きタオル ・常備薬 ・普段履き慣れている運動靴 等

そして、前日は遅くとも午後11時までには就寝し、余裕を持って登校しましょう。



裏面

冬のスポーツ時に注意!! 足がつった時の対処法

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。
- 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、嘔吐、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。



◆グラウンドでのチェックポイント



- 事前・事後の水分補給はしっかり行いましょう。
- ウォーミングアップ、クールダウンは各自でもしっかり行いましょう。
・けが予防、精神的リラックス効果があり、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。
- 汗の始末をし、着替えや防寒対策をしましょう。



当日は、救護所に看護師さんが待機しています。
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。

足がつった時の 対処法

冬のスポーツ
時に注意!

昔はふくらはぎのことを「腓（こむら）」と呼んでいたため、足がつることを「こむら返り」とも言います。体を動かす前には入念にストレッチを行い、筋肉をほぐしましょう。



足がつるのは「筋肉のけいれん」です

長距離走などの運動中や、寝ている間に急に足がつって激痛が走ることがありますが、体の中で傷がついたりしているのではなく、何らかの原因で筋肉が急に縮んでいるために起きる症状です。主な原因には「神経が疲労し筋肉に指示を伝達できない」「筋肉の収縮に関わる栄養であるミネラル不足」「水分不足で血液が筋肉に上手く流れない」「眠っている間に体温が低下し、血行が悪くなって筋肉が縮む」などがあります。



冬も水分・ミネラル補給を忘れずに!



カルシウムとマグネシウムをどう 人はミネラルの多い食べ物を食事に取り入れましょう。

熱中症の「熱けいれん」も汗で流れ出たまま補給されないミネラル不足が原因で起きる筋肉のけいれんです。夏は注意して水分や塩分を摂るように心がけていても、冬はあまり気にしない人が多いのではないのでしょうか。冬でも運動時は必ず水分補給をし、よく足がつってしまう

急に足がつったら? ~落ち着いて対処をしよう~

痛みが辛いのであわてて治そうと無理に伸ばしたり、何もできず動けなくなってしまいがちです。無理に力を入れると肉離れなどのけがにつながってしまうので、周りに人がいる時は助けをもらいながら徐々につったところを伸ばしましょう。

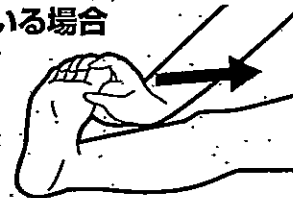
ふくらはぎがつっている場合

ふくらはぎの筋肉を伸ばすため、手で足の親指を持ち、足首を上に向けて膝の方へ曲げます。



足の裏がつっている場合

足の指全体を持ってひざ側へ反らします。靴などは脱いだ方が行いやすいです。



さわった足が冷たかったら...
季節の変わり目や朝晩の冷え込む時間帯は冷えが足をつらせる原因がかもしれません。タオルなどをかけて保温しながら対処しましょう。

ストレッチはゆっくり行おう

スポーツ障害を防止するために、冬は特にストレッチは重要です。脳から筋肉に向かって指令を出せるように今のびている場所を意識して、ゆっくり8カウント数えながら伸ばすようにしましょう。早く動かすと引っ張っているだけになってしまい、体も温まりません。

