

保健通信

マラソン大会に向けて パート1

三学期の体育の授業は、2月25日(水)のマラソン大会に向かって厳しい寒さの中で行われています。「走る」ということは、孤独で苦しいことかもしれませんが、走った後は爽快感が味わえ、心身にとって最良の運動です。苦しさに負けず、自分のペースで自分のために頑張りましょう。体育の授業、及び当日は次の項目について、各自健康チェックを行い、トラブル等があればすぐに申し出て下さい。

マラソンの運動効果

長く走るとは「有酸素運動」です。これは、体内に酸素をたくさん取り込んで、心肺機能を向上させる運動です。

健康管理

- ①自分の体力、健康状態の把握をし、体力をつける努力をすること。(食事・睡眠・生活のリズムを整えること)
- ②体調の悪い時は無理に運動し過ぎないこと。

自己チェック

- ①風邪気味である(頭が痛い・重い・寒気がする・食欲が無い等)
- ②胸の圧迫感やちょっと変だなと感じるとき
- ③極度の筋肉痛や、下肢が張ったような感じがするとき
- ④いつもとなんとなく違う感じがする

健康な人でも毎日体調は違うため、必ず自己診断をすること!!!

以上の症状があれば、走る速さ・時間・距離の調整、または中止すること。

服装と靴

- ①運動後に汗が出たらそのままにせず、拭き取ること。汗拭き用のタオルを持参すると良いでしょう。
- ②体操服は清潔にし、体育の授業があった日には持ち帰り洗濯し、清潔を保つこと。
- ③規定の運動靴(サイズの合っている)で、足の指の爪は切っておくこと。

自分にあつた速さで走る!

- ①1分間の心拍数は60~80回が正常です。マラソン等、運動で負荷をかけることによりで脈拍は2倍以上・酸素は15~20倍以上必要となり、その結果心臓や肺に大きな負担がかかります。
- ②心拍数を目安に自分の速さを体感で覚えてください。走る前には必ず脈拍を図り、(体育の先生の指示どおり)体調の確認をして下さい。**脈拍120前後**の速さで走るとよいでしょう。

準備運動とクールダウン

- ①筋肉をほぐし、身体を温めることは事故防止になる為、手を抜かずに普段よりもしっかりしましょう。
- ②走った後、急に止まらずに、ゆっくりとクールダウンをしておくと、翌日に疲労が残りにくくなります。

食事

ダイエットのために食事を抜いて走る → これは自殺行為です。少し多めの糖質を摂る事をおすすめします。

風邪・インフルエンザについて 《1月7日よりインフルエンザ警報発令中!》

- * 学校という集団生活の中で、皆さんの一人一人が集団の一員であることを自覚して感染防止として、手洗い・うがい・咳エチケット等きっちりと実行してください。
- * 教室では1時間毎の「換気」(空気の入れ替え)を実行して下さい。
- * 風邪やインフルエンザ予防の為にはバランスの良い食事と適度な睡眠です。
- * 寒さ対策として、温かい下着などで工夫してください。

