

体調不良を感じた
とき、早目の対応
をしましょう。

平成27年2月
保健健室発行

マラソン大会に向けて パート2

一年で一番寒く、風邪の流行期でもあるこの時期、体育の授業ではマラソンの練習が続けられています。走ることは辛くて厳しい反面、大きな運動効果が期待できます。前回のお知らせに続いて、再度次の点に注意しましょう。

マラソン大会に向けての健康管理！

- *自分の体力、健康把握をし、体力をつける努力をする。しかし、発熱や、体調の悪い時は、体育の先生に申し出て無理な練習はしないこと。
- *体調の良い時にしっかり走ることです。規則正しい生活のリズムを守り、栄養にも注意し、少し多めの糖質をとると良いでしょう。

走る前には自己チェックをする！

- *頭が痛い、頭が重い感じがする。
健康な人でも毎日体調は違います。走る前必ず自己診断しましょう。
- *胸をしめつかれる感じや、なんとなくいつもと違う感じがする。
- *食欲がない。
- *筋肉の疲れや張った感じがする。
以上の症状がある時は、走る速さ、時間（距離）を短くする、もしくは中止すること。
- *走る前に脈拍を測る。（体育の授業で測っている数がめやす）
人の安静時の1分間の脈拍数は60～90回です。120回前後を目安に自分の体の感じを覚えると良いでしょう。



走っている時！

- *体調が変だなと感じたら、無理をせずにスピードを落としたり、場合によっては、中止してください。

特に当日は！

- *安全確認のためにポイント、ポイントに先生が立っています。体の不調を感じたら近くの先生に申し出てください。

走った後！

- *汗をかいたままにしたり、冷たい地面にうつ伏せたりしないで、素早く汗を拭きとってから、服に着替えること。

寒さに負けず、自分のペースで自分のためにがんばりましょう！

※必ず足の指の爪を切っておくこと！！

