

だ・からだ



強歩大会特集号 No,2

R3.10.25 泉中保健だより



いよいよ今週の土曜日は校内強歩大会です。ベストコンディションで一人一人が無事に自己の力を出せるように、前日までの体調管理と当日の注意点についてもう一度確認しておきましょう。

健康で安全な条件のもとに、参加生徒全員が自分自身の力に応じて、無事に終わられるようにしましょう。

強歩大会本番に向けて

今やっていることを振り返ろう！

- 健康観察をしっかりとし、カードにきちんと記入する。
- 当日をベストコンディションで迎えられるよう、規則正しい生活をする。
- ★睡眠は充分とり、前日の疲れが残らないようにしておく。
- ★3食バランスのよい食事をする。



事前に

- 足の爪は、必ず切っておく。(深爪にしない)
- 腹痛や下痢を予防するために、食べ物、飲み物、冷えに注意する。
- 筋肉や関節を保護するために、身体の保温、シューズに配慮する。
- 現在体調が悪い人は、医師の指示をきちんと受ける。



当日の朝

- 健康管理カードを忘れずに提出する。
- ★最終判断は当日朝の体調で決定。参加しない生徒も全員提出。

保護者に☆参加の可否 ☆署名 ☆捺印 をしてもらう。

- 朝食を必ず食べ、家で排便してくる。
- 下着を必ず着用してくる。(汗で体が冷えると腹痛・胃痛のもと)
- 汗拭き用のタオル・着替え(下着)を持ってくる。



出発までに

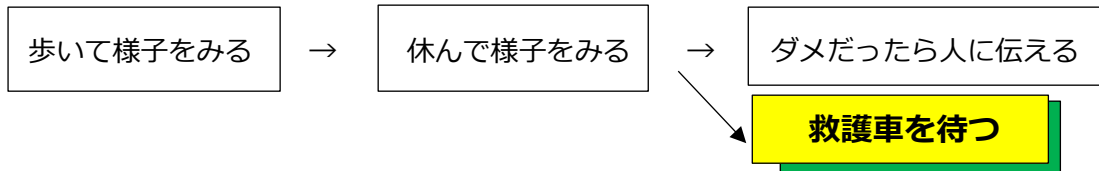
- 靴ずれ予防をしておく。
(靴ずれしやすいところに石けんをぬったり、絆創膏をはったり、厚めの靴下をはいたりする。)
- 出発前に、準備体操(ウォーミングアップ)を十分におこなう。
 - *膝の弱い人は大腿部の筋肉のストレッチが有効。
気温が低いときの運動では、こむら返り(足がつるといふ状態)が起こりやすくなるので、体操やストレッチで筋肉をほぐしてから、走り始める。
- 短パンのポケットに各自、ハンカチ・ティッシュ・救急バンソウコウを持つ。



走っている途中で



- 交通事故には十分に注意する。
- 途中で具合が悪くなったり、けがをしたら、



- 救護車を待つ場合は、コースを外れることなく、往來の車だけをよけられる位置にいる。
- 給水所で水分補給をする時は、その場で飲み、コップを袋に捨てていく。
(走りながら飲んだり、コップを投げ捨てたりしないこと)
- ★もし、友だちが具合が悪くなってしまった時は、大きな声で近くにいる大人に知らせる。
また、倒れてしまったときには救急処置としてまず、**気道確保(仰向けに寝かせて下あごをあげ、後頭部を下げる)**をする。呼吸をしていなければ、**心臓マッサージを開始する。**



こんな時はすぐに走るのをやめる

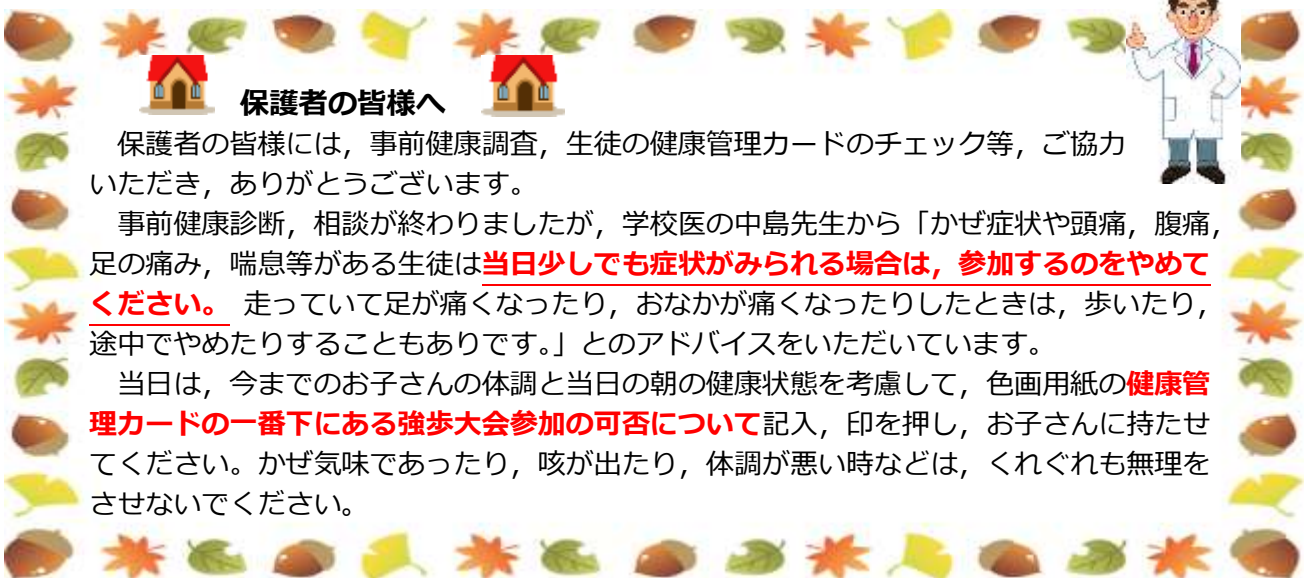
- 胸がしめつけられるように痛い時
- 異常な動悸や呼吸困難がおきた時
- 意識がもうろうとしてきた時
- 冷や汗が出たり、吐いたりした時
- その他、異常が起こった時(ふらふらする、足がもつれる など)

STOP!



走り終わって

- ゴールに入ったら急に止まらないで、しばらく軽く走り(校庭1~2周)、クールダウンし、身体を休める。**(急に止まると心臓への負担も急に増えるため)**
- 呼吸が落ち着いたら**マスクを着用し**、石けんでの手洗い、うがい、汗の始末、着替えをすみやかに、体育館で休養する。
- 水分補給をしっかりする。
- ストレッチをして筋肉をほぐす。
- いくらかの頭痛・せき・鼻水・食欲不振がある場合、一過性のものである場合もあるので様子の変化を十分にみるようにする。



保護者の皆様へ

保護者の皆様には、事前健康調査、生徒の健康管理カードのチェック等、ご協力いただき、ありがとうございます。

事前健康診断、相談が終わりましたが、学校医の中島先生から「かぜ症状や頭痛、腹痛、足の痛み、喘息等がある生徒は**当日少しでも症状がみられる場合は、参加するのをやめてください。**走っていて足が痛くなったり、おなかが痛くなったりしたときは、歩いたり、途中でやめたりすることもあります。」とのアドバイスをいただいています。

当日は、今までのお子さんの体調と当日の朝の健康状態を考慮して、色画用紙の**健康管理カードの一番下にある強歩大会参加の可否について**記入、印を押し、お子さんに持たせてください。かぜ気味であったり、咳が出たり、体調が悪い時などは、くれぐれも無理をさせないでください。

