

保健だより 強歩大会版

越北高 保健室
令和5年11月1日

距離短縮！もうすぐ強歩大会！！

日時 令和5年11月9日（木）

場所 渡良瀬遊水

距離 男子15km（昨年20km） 女子11km（昨年15km）

※ 雨天時は中止

- 規則正しい生活を心掛け、身体のコンディションを整えておくこと
- 前日は睡眠をしっかりとること
- 当日は、必ず朝食と水分を摂ってくること
- 走る人は、くるぶしが隠れるくらいの靴下と、履き慣れた運動靴で走ること
- 足の爪は切っておくこと
- マメ、靴擦れ等の簡単な処置ができるように、絆創膏やテーピングは各自で用意しておくこと
- 水分は、スポーツドリンクを摂取しておくこと



当日、こんな人は走れません！

- 大会3日前から熱が37.5℃以上の発熱があった人、胃腸炎で下痢嘔吐があった人。（心肺機能や内臓が弱っているところに負荷をかけることになりますから、当日、体調が良くなったとしても走るとはやめておきましょう）
- 新型コロナワクチン接種の副反応が出ている人
- 当日、現地に来る途中で具合が悪くなった人（具合が悪くなった時点で家に引き返しましょう）
- 当日朝から体調が悪い、あるいは発熱がある人
- 朝から息苦しさがある人
- 喘息症状で大会の3日前から発作があった人（当日、体調が回復していても参加を見合わせましょう。気管支が炎症を起こしやすい状態になっているので、冷たい空気の刺激でいつ発作が再発するかわかりません）

持ち物

- 着替え ○タオル ○水筒（スポーツドリンク）
- 補給食 ○絆創膏 ○テーピング
- 体操着上下 ○ジャージ上下 ○運動靴
- 靴下 ○常備薬等（エピペン・喘息用吸入器）
- 防寒具（当日の天候チェック）○傘



準備運動は念入りに！

走った後は、汗を拭きとり体を冷やさないように！

糖とK (カリウム)・Na (ナトリウム) を補給しよう

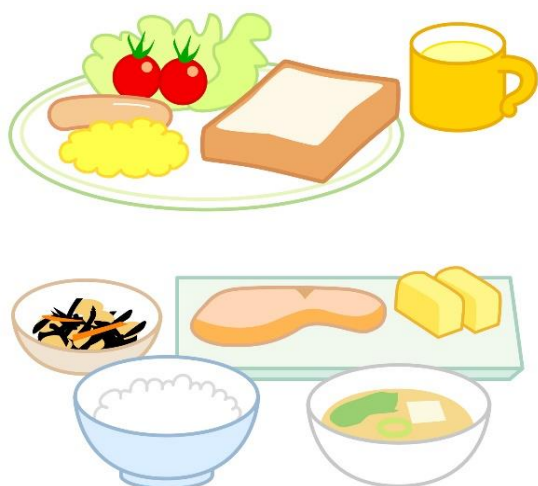
ゴール後に低血糖になったり全身がつったりしてしまい、救護テントに運ばれる人がいます。これらは糖やK・Naの不足が原因でおこります。スポーツドリンクには糖・K・Naが入っています。朝食はもちろん、スタート前、レース中、ゴール後も、こまめに補給してください。

自分で帰れるまでに回復しない場合は保護者に連絡をし、渡良瀬遊水地まで迎えに来てもらうこととなります。日中連絡がとれる連絡先を再度、確認しておきましょう。

「自分は大丈夫」と油断せず、そうならないように十分気を付けてください。



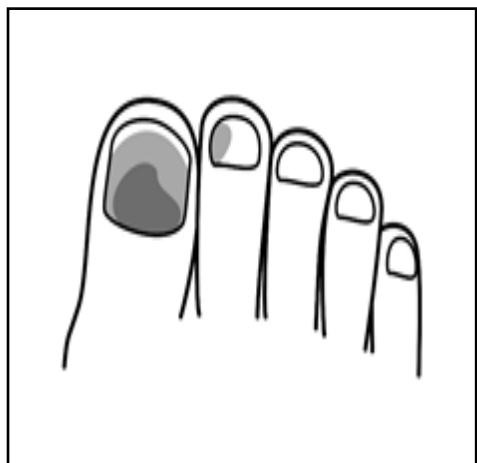
走るための朝ごはん。しっかり食べよう！



強歩大会前日には、できるだけいつもの生活にしてしっかりとエネルギーを蓄えておきましょう。栄養面では、カーボローディングの最終日としてグリコーゲンをしっかりと蓄え、たんぱく質はしっかりとキープしておくことが大切です。

当日の朝は、走る2時間前に摂っておくことが理想といわれています。主食である、ご飯、パンの糖質をしっかりと、消化の良いタンパク質も摂取しておきましょう。また、足つり防止には、バナナがお勧めです。バナナにはカリウムが含まれ、足のつりを予防してくれます。

走りで悩ましい、足の爪の内出血！



長い距離を走ることにより、特に足の親指の爪が真っ黒に変色した経験はあるのではないのでしょうか？原因は、シューズのサイズが合っていないことが挙げられます。また、足の爪を伸ばしたままで、靴先に当たり、爪が内出血することもあります。

予防としては、シューズを変える、爪を切っておく、指ありソックスを履く等の対処があります。

また、内出血してしまった爪は、足をきれいに洗い、無理に切らず、下から新しい爪が生え変わってくるのを待ちましょう。

足の爪の健康にも気を配ってあげましょう！

※画像出典 (少年写真新聞社)