



ほけんだより

～ 早い・早起き・朝ごはん ～

令和2年 特別号
大沢小学校 保健室



じきゅうそうたいかい む ひと いっしょ よ 持久走大会に向けて・・・おうちの人と一緒に読んでください

○ 大会までに

1 持久走の練習をして、体と心をきたえよう。

- ①大会で走る距離を何度も練習のときに走って、自分のペースをつかんでおきましょう。
大会では、周りの応援があるので練習以上にペースが上ががり、具合の悪くなる人が増えます。
1分間で約70回の心臓の動きが、180回くらいまで上がります。血圧は、ふだんの2倍くらいに上がります。心臓への負担に慣れておかないとつらくなりますね。
- ②練習計画を立て、体育の時間や休み時間だけでなく、休みの日には家でも、少しずつ自分のペースに合わせて、目標を持って走っておくといいいでしょう。
- ③体調の管理はとても大切です。「このくらいなら・・・」という考えは、事故のもとです。
- ④走った後は、ゆっくり息を吸ったり吐いたりしながら、自分で呼吸を整えられるように練習をしておきましょう。
- ⑤体の調子がよくないときや心配なことがあるときは、かならず先生に相談しましょう。

2 当日までの注意

- ①早ね・早起きで規則正しい生活を心がけ、体のリズムを整えましょう。
- ②朝ごはんはかならず食べ、1日3食、栄養のバランスに気をつけて食事をしましょう。
- ③手足のつめを切っておきましょう。
- ④運動靴は自分の足に合ったものをきましょう。
- ⑤走る前後は長そで長ズボンで、体を冷やさないように気をつけましょう。
- ⑥走った後は呼吸を整え、汗をふき、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。
- ⑦その日の疲れはその日のうちに・・・
お風呂にゆっくり入り、やさしく筋肉をマッサージしましょう。そして、早めに寝て、十分な睡眠をとみましょう。
- ⑧ぜんそくのある人や体調が心配な人は、参加について家の人や医師と相談しましょう。



○ 大会当日は

- 1 朝ごはんはかならず食べましょう。
食べないで走ると、低血糖、酸素不足、運動からくるストレスをやわらげるホルモンの分泌が悪くなり、体の働きが低下します。エネルギー切れで、ふらふらして倒れてしまうことがあります。
- 2 排便をすませましょう。
- 3 家の人と一緒に自分の健康観察をきちんとしましょう。
- 4 走っているときに異常を感じたら、走るのをやめて歩きましょう。とても苦しいときは、近くの先生や友だちに知らせましょう。たとえば、胸が痛い・苦しい、目の前がクラクラする、頭がとても痛い、はき気がする、頭がぼーっとするなどの体の異常を感じたらすぐに知らせましょう。
- 5 ゴールをしたら、すぐに止まらないでゆっくり歩きながら、呼吸を整えましょう。
- 6 走り終わったら汗をよくふき、体を冷やさないように長そでや長ズボンを着ましょう。
- 7 家ではお風呂にゆっくり入り、早めにねましょう。



○ 「心筋炎」という病気を知っていますか？ ○

心臓を構成している心筋という筋肉に炎症が起こる病気です。ウイルス等に感染したことから起こります。かぜの症状がおさまり、なおったかなと思っていても心筋炎になっていることがあります。高熱が出た後、1週間くらいは注意が必要です。医師と相談をし、無理をしないようにしましょう。

