



ほけんだより 11月

南風原高校 保健室 2017.11.6

24日(金)はいよいよ、ロードレース大会ですね。みなさん体調は万全ですか？記録・表彰をねらっている人・ゆっくり参加する人・完走できるか心配な人・・・色々な思いがあるかと思います。一番大切なのは、みなさんが安全に無事ゴールすることです。秋風を感じながら楽しく走ってくださいね。また、医師から参加を止められている皆さんは、大会運営の役員としてがんばってください。



11/24(金) ロードレースに向けて健康管理

前日の注意事項

- しっかり睡眠をとる。(遅くても11時までには必ず寝るようにする)
- 食事に気をつける。
→夕食は早めに済ませましょう。食べ慣れないもの・生もの・揚げ物は消化に悪いので控える
- 身体を冷やさないようにする。
- 喘息などの持病があり、内服や吸入薬のある生徒は忘れずに持参する。



当日の注意事項

- 朝食は必ず食べる(消化によいものを食べる)
- 健康チェックを必ずする(体調が悪い時は絶対に走らない)
- しっかり準備運動をしてから走る
- 走り慣れたシューズを履く
- 水分補給はこまめにおこなう(喉が渴く前に)
- レース途中は車や他の歩行者に注意する
- 途中で気分が悪くなりそうな時は無理をしないで走るのを止める。
→すぐに近くの先生や友達に伝えてください！！
- 走り終わったら汗をきちんと拭き身体を冷やさないようにする
- 帰宅後はゆっくり休んで疲れをとりましょう
→体調に異変を感じたら保護者に必ず伝えてください



走行中に、いつもとちがう症状がでたら

- ☆急に冷や汗が出る
- ☆胸が苦しい・痛む
- ☆足がもつれる
- ☆めまいがする
- ☆頭痛・吐き気がする
- ☆フラフラする

ただちに走るのをやめる！

(最寄りの職員へ連絡！！)

南風原高校生に意外に多い慢性的な脱水！！

- 何も飲まず食わずで学校に来る
- 基本的に水はきれい
- 学校ではのどが乾いたときだけ冷水機の水を飲む
- 水分を摂るのは、昼食時のみ
- 学校にいる間にトイレにほとんど行かない

当てはまる人は、要注意！
まずはペットボトルに水を準備し、休み時間のたびに水を飲むようにしましょう☆