

保健だより

11月

長距離大会特集

自己管理チェック項目 ✓

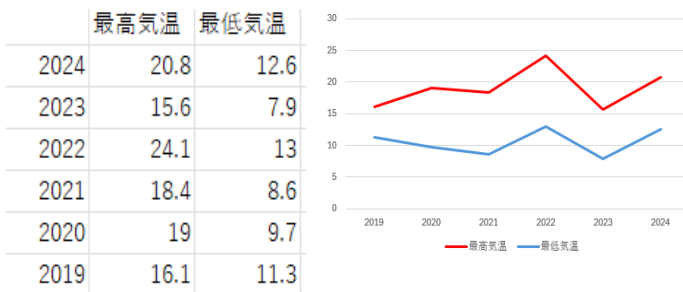
もうすぐ長距離走大会です。体調管理に十分注意しましょう！

越南高 2025.11.5.

11月13日(木)は長距離大会が行われます。走るのが好きな人にとっては楽しみの一つですね。得意な人も苦手な人も、残念ながら走れなかった人も、ともに同じ景色を眺めて、同じ晩秋のにおいを肌で感じて、高校生としての時間を共有して、それらの体験は良い思い出になると思います。苦楽を共にする青春を謳歌してください。

さて越谷南高校は、毎年同じ日に長距離大会が行われています。過去6年間の11月13日の最高気温と最低気温を調べてみました。

マラソンに適した気温は10度前後と言われています。気温が高くなると体調を崩しやすくなります。セルフチェックを各自しっかり行い、体調を整えましょう。



「出発前の適度な水分補給」及び「競技中の水分補給水地点」では、必ず水を飲んでください。長距離を完走するためには、水分を補給しないと、脱水症状となることがあります。汗をかくと水分やミネラルが失われるので、その補給のためにも水分を必ず摂ってください。

明日の朝からの健康観察 (各自行いましょう！)

		朝の体温	睡眠	排便	食事		
					朝食	昼食	夕食
11月11日	火						
11月12日	水						
11月13日	木						

体調に不安や困ったことがある場合は、医療機関を受診するかまたは保健室、体育科に相談してください。

当日

- 必ず朝食を摂る。
- できるだけ排便をすませる。
- 持病にある人は、必要な薬をもって走り、発作が起こった時でも対応できるようにする。
- 汗をかくのでタオルや着替えなど持参する。体温の低下を防ぐ防寒具も忘れずに。
- 走った後にすぐに食べられるものを準備しておくといよい。
- *鞆に目印をつけておくといよい。(緊急時、友人に持ってきてもらう場合にわかりやすいため)
- *当日体調が悪い場合は、無理して走らない。

走る前



- 水分を摂る。一度にたくさん飲むのではなく30分前までに300m l程度を数回に分けて飲む(足がつるのを防ぎます)。
- 準備体操を念入りに行う。
- マスクをして走る場合は、外しても落とさないよう入れ物をもって走りましょう。ポケットに入れて走ると途中で落ちてしまうことがあります。(ごみを落とさないように)

競技中



- 自分の体調をよく観察しながら走る。
- 異変を感じたらペースを落とすなどして、無理をしないこと。また、近くの教員にすぐ申し出ること。
- 給水ポイントでは、必ず水分を補給すること。

ゴール

- クールダウン・ストレッチを行う。おにぎりなどパクッと食べられるものを！(帰りのエネルギー補給)



*ごみは、必ず持ち帰りましょう！

記入の仕方

体温は数値を記載

睡眠・排便・食事は○△×

例 ○良好 △少し食べた ×全く食べていない

イラスト協力

越谷南高校アニメ研究同好会