

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No. 10

2015.2月



12月末の本校での爆発的なインフルエンザの流行には、驚きました。12月22日～24日の間だけで、1年生29人、2年生17人、3年生10人、合計56名の感染報告がありました。24日が午前中で終了し翌日から冬休みだったので、それ以上広がらずに済みました。

年明けも大流行を心配していましたが、1月中の報告は3学年あわせても14人ほどにとどまりました。ただ、感染性胃腸炎の報告が増えているのが気になります。まだまだ寒い日は続きます。手洗い、うがいを怠らず、体調管理には十分気をつけましょう。

## マラソン大会が近づいてきました



走るのが得意な人も、苦手な人も、体育の授業でコツコツ練習してきた持久走。いよいよ本番「大阪城マラソン大会」が今週末に迫ってきました。1年生の中には、初めて10Km(男子)・6Km(女子)を走るということで、不安を感じている人もいるかもしれません。でも**大丈夫!**みんな毎年ちゃんと走りきっています。走りきった後の晴れやかな顔!みんな本当に清々しい顔をしています。ただ、無事に走りきるには当日に向けての体調管理が大切です。油断していると大きな事故につながりかねません。先生達も万全の準備をしてサポートします。皆さんも、一人ひとりが自分の体に責任を持って走ってください。保護者の方も、観光客の方も、お散歩しに来ている人も応援してくれますよー。

### 元気に走りきる7か条 (当たり前だけど大切なこと)

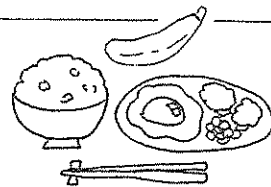
#### その1 寝不足はゼッタイにダメ

寝不足で走ると事故につながります。日頃から寝不足気味な人も、マラソン大会当日に向けて意識して、睡眠時間を確保するようにしましょう。



#### その2 朝ごはんはしっかり食べる

スタートは午前11:10です。走っている途中でエネルギー切れにならないように、朝ごはんはしっかり食べてきましょう。空腹のまま走ると、低血糖になり、冷や汗やふるえ、動悸、眼のかすみや眠気(生あくび)などの症状が出る場合があります。ひどくなると、意識がもうろうとなり、倒れることもあります。当日朝食抜きなんて、もってのほかです!



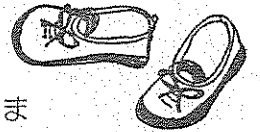
#### その3 汗拭きタオルを忘れずに

走り終わった後、急速に体が冷えます。汗をすばやく拭けるよう、集合場所までタオルを持って行きましょう。



#### その4 靴ひもはきっちり締めて

靴ひもはしっかり結んで走りましょう。時々靴ひもが緩んだまま走っている人がいます。転倒の元で危ないです。**靴ひも締めて、気も引き締めて。**



#### その5 薬が必要な人は忘れずに

本番は、周りの人のペースに刺激され、予想以上のスピードで走りきる人もいます。普段は起こさない喘息の症状が出たり、頭痛や腹痛が起こることがあるかもしれません。念のために使い慣れている薬を準備し、集合場所まで持って行きましょう。



#### その6 走る前後は丁寧にストレッチ

体育の授業でも言われていると思いますが、走る前はウォーミングアップで体を温め、筋肉を隅々までしっかり伸ばしておきましょう。走った後のストレッチも十分に行いましょう。痛みがあるときはアイシングなどの手当てを怠らないようにしましょう。



#### もし、足がつりそうになったら...

脱水や筋肉の疲労が原因でふくらはぎの痙攣が起きることがあります。特に寒い日は筋肉が冷やされて痙攣が起こりやすくなります。練習不足や実力以上に無理する時は要注意!大阪城に向かう前にはのどが渇いていなくても、水分・塩分を取っておきましょう。

もし、走っている時に痙攣が起こりそうになった場合は、**痛みを感じる部分から力を抜くこと**です。疲労が抜けたら回復していきます。血液循環を考えると筋肉は動かしていた方が良く、ゆるやかに走る続けることです。

#### その7 風を感じて走ろう

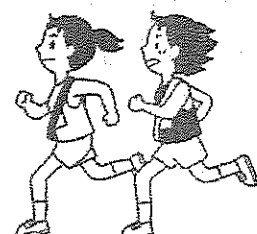
走り出したら、後はゴールを目ざして走るしかありません。いやいや走ったらもったいない。しんどくなったらつい下を向いて走りがちですが、そんな時ほど視線を上げましょう。大阪城の木々を揺らす風や光、応援してくれている人の声を体いっぱいを感じながら、自分なりの走りを楽しみましょう。



# マラソン大会に挑むみなさんへ


体育科の先生方からみなさんへ、マラソン大会に向けて激励の言葉です。加えて今回は、実は市民ランナーである先生にもお願いして一言書いていただきました。走る苦しさ楽しさを知っている先生からの応援メッセージです。

駆け抜けよう。  
ゴールの先には必ず  
新しい自分がいる。



岡田圭司先生  
(体育)

マラソン大会を  
乗り越えてこそ  
大手前生だ!!



西村麻衣子先生  
(体育)

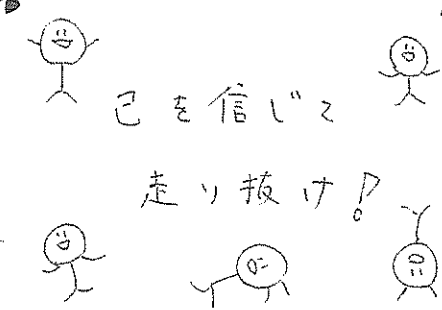
タイム、順位ではなく  
頑張った人は  
笑えると思います。  
終わった後に  
仲間と笑い合えるように!!

中村耕太先生  
(体育)

伊藤治周先生  
(体育)

売己!

己を信じろ  
走り抜け!



貴田浩司先生  
(体育)

記録は一瞬  
記憶は一生

10年後、走ったタイムは忘れ  
てほめても、走った時のしびれや、  
後の爽快感は、ずっと残るものです。  
10年後の自分のためにも頑張ってください!




高森彩子先生  
(体育)

大阪城マラソンが近づいてきました。あなたはどんな  
走りを目指しますか。  
「優勝をねらう」「自己新を目指す」「ライバルに勝つ」  
そして、ゴール後は何を感じているでしょうか。達成感、  
爽快感、それとも単なる疲労でしょうか。走り終えた時に  
何が残っているかは、走り方で決まります。  
いい汗をかいてください。

フルマラソンを何度も完走され  
ているベテランランナー  
中西慶蔵先生 (国語)

大阪城マラソンを走った先輩として、また、  
大阪マラソンを2年連続完走したランナー(タムは...)  
として、みんなに一言メッセージを送ります。  
「辛いときこそ、テンション上げて笑顔で走ろう!」  
こんな長い距離めったに走らな〜と思うので、  
思いっきり楽しんで下さい!

大阪マラソンに2回も出場  
しているパワフルランナー  
森藤 漢先生 (数学)



日焼けと走ることが大嫌いだった私が、何を血迷ったか、  
50歳を過ぎて走り始めました。  
(いつまで続くかはわかりません)  
10キロ位なら気楽に走れるようになりました。  
(足腰を痛めない、がモットーです)  
私でも走れるんだから、みんないける、いける!

勇気出して☆

なんちゃってランナー  
元木千賀子 (養護教諭)