

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.10

2024年2月

かしこいからだ と タフな心を

## 今週末はいよいよ大阪城マラソン大会

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」が迫ってきました。4年ぶりの大会開催です。初めて10Km(男子)・6Km(女子)を走るという人も多く、不安を感じている人もいるかもしれません。でも大丈夫。これまでの卒業生もちゃんと走りきっています。走り終わ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。



### 元気に走りきる7ヶ条 (当たり前だけど大切なこと)

#### 1 寝不足 厳禁! コンディションを整えて!

普段、寝不足気味な人も、マラソン大会に向けては疲労をためないような生活を心掛けましょう。睡眠不足は心臓への負担が高まり、思わぬ事故につながりかねません。絶対に寝不足にならないよう、前日は早めの就寝を。

#### 2 薬が必要な人は 持っていく

本番は周りの人のペースに刺激され、予想以上のペースで走ってしまう人もいます。普段は起きない喘息の症状が出たり、アレルギー症状、頭痛、腹痛が起きるかもしれません。念のために普段使い慣れている薬を用意し、当日集合場所まで持って行きましょう。

#### 3 朝ごはんは必ず食べてくる!

スタートは、男子 10:00、女子 10:10 です。走っている間にエネルギー切れにならないように、朝食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、動悸やめまいなどの症状が出る場合があります。ひどくなると意識が朦朧となり倒れてしまうことも。朝食抜きで参加することはとても危険です。

#### 4 走る前後は丁寧にストレッチ

ウォーミングアップで全身の血行をよくし、筋肉を隅々まで伸ばしておきましょう。筋肉を十分にほぐしておかないとケガをするもどです。



#### 5 靴ひもは しっかり結んで

時々靴ひもが緩んだまま走っている人がいます。転倒のもどで危ないです。

靴ひも締めて  
気も引き締めて。



#### 6 冬でも脱水症状に気をつけて

脱水や筋肉の疲労により、ふくらはぎの痙攣が起きることがあります。大阪城に向かう前には水分や塩分を摂っておきましょう。走っている途中で「口の渇き、口唇の乾燥、頭痛、全身倦怠感、めまい、吐き気」などの症状が出た場合には、無理をせずコース沿いに立っている先生に声をかけてください。先生方はペットボトルの水を持っているので、症状を伝えて水をもらってください。

#### 足がつりそうになったら……

特に寒い日は、筋肉が冷えて痙攣が起きやすくなります。走っている途中でもし足がつりそうになったら、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。痛みが強い場合は、走る列からはずれ、足を延ばしてストレッチしてください。

#### 7 体を冷やさない 汗拭きタオルは忘れずに

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。



### ……マラソン大会が終わった後は……

●マラソン後、腫れていたり熱を持っているような痛みがあれば、氷でアイシングをしましょう。本部(ゴール地点)か保健室に氷を取りに来てください。



●局所的な痛みがなければ、夜はゆっくりお風呂につかって全身の疲れを癒してください。



よくがんばった～

★裏面は、先生方からの応援メッセージ!