

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.11

2025年2月

かしこいからだ と タフな心を

## 来週月曜日(2/10)は、いよいよマラソン大会

みなさんが楽しみにしている(!?)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。初めて10Km(男子)・6Km(女子)を走るという人も多く、走れるかなあ…と不安を感じている人もいるかもしれません。でも大丈夫。なんやかんや言いながら、これまでも、みなさんしっかり走りきっています。ゴールした後は、本当に清々しい良い表情をしていて、こちら胸が熱くなります。

さて、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。先生達も万全の準備をしてサポートします。みなさんも、一人ひとりが自分の体に責任を持って走ってください。

### 前日までは…

**寝不足は絶対ダメ！  
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体調を整えましょう。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。これまでしんどくなった生徒の多くは、寝不足が原因です。特に前日は、早めに布団に入りましょう。

**薬が必要な人は  
準備しておく**



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。

### 当日は…

**朝ごはんは必ず  
食べてくる！**



**エネルギーチャージ！**  
特に炭水化物をしっかり食べてこよう

男子 10:00、女子 10:10 スタートです。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。家が遠くて朝食時間がとても早い人は、朝の SHR 前におにぎり・バナナなどを食べておくのもよいでしょう。

**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とです。

**靴ひもは  
しっかり結んで**



時々、靴ひもがほどけたまま走っている人がいます。転倒のもとで危険です。靴ひもは、ほどけないようにしっかり結んで走りましょう。

**冬でも、水分補給をあなごるな！**

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。疲労がとれてき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、足を伸ばしてストレッチしましょう。



### マラソンが終わったら…



**体を冷やさない  
タオルで汗を素早く拭こう**



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

**痛みがあればアイシング**



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。

**家に帰ったら、お風呂でゆっくり疲れを取ろう**

局所的な痛みがなければ、夜はゆっくりお風呂に浸かって、体と心を癒しましょう。

おつかれさま～

