



季節の変化がはっきりしている日本では、古くから「衣替え」の習慣がありました。過ごしやすい衣服を身につけるとともに、生地の風合いや色合いで、季節を楽しむ気持ちもあったのではないのでしょうか。朝夕だいぶ涼しくなり一気に秋らしくなりました。気温差の大きい時期なので、体調管理に気をつけて、

17日（金）薩摩半島縦走大会にベストコンディションで臨みましょう。

○ 当日まで・・・

① 規則正しい生活をしよう。

- ・ 1日3回の食事、栄養バランスのとれた食事をしよう。
- ・ 睡眠を充分にとろう。（早寝早起き）
- ・ 風邪など体調の悪い人は、早めに受診し早く治そう。



② 前日は、早めに就寝し十分な睡眠をとろう。

○ 薩摩半島縦走大会当日は・・・

① 必ず朝食をとる。

- ・ 朝食を摂らないと、低血糖、酸素欠乏、運動からくるストレスを和らげるホルモンの分泌が悪い。その他、体の諸機能が低下する。
- ・ 朝食は、炭水化物中心・糖質（ご飯類・麺類・パン等）に、消化のよいものを食べる。（腹痛予防のため、炭酸飲料等は控える。また、排便をすましておく。）



② 靴は履き慣れたものにする。小さいと足が痛くなる原因にもなるので、少しゆとりのあるものにする。



③ スタート前の準備体操はしっかりと行う。（怪我の予防に不可欠です。）

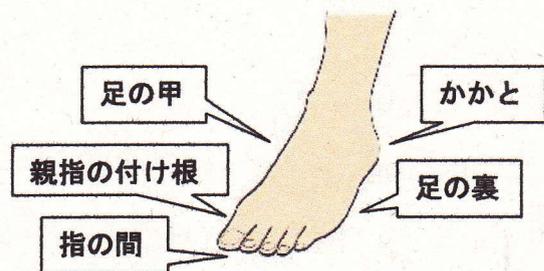
④ カットパン・エアサロンプラスなどの筋肉痛緩和剤、雨天時に備えてのカップやゴミ袋、寒さ対策としてのジャージなど防寒のできるもの等を、各自必ず準備する。

⑤ 万が一に備えて、親子で緊急時の連絡先、携帯番号などの確認をしておく。

【マメの予防はしっかりと！】

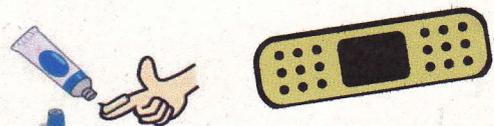
マメのできやすいところに・・・

（足の裏の親指の付け根・かかとの上・指の間・足の甲で靴とあたって違和感のあるところ等）



① ワセリンをぬる。

保健室にも準備してありますが、各自で準備できる人は準備しましょう。集合の前に、塗っておきましょう。股ずれ・脇ずれの予防にもどうぞ！
効果抜群です。しっかりと塗ってください。



② 救急絆創膏やテーピングを貼っておく。

【注】きちんと貼らないと、はがれてかえってそれが摩擦になりマメができることがあります。

○ いよいよ出発・・・無理をせず、自分のペースで走りましょう！

① 途中で異常を感じたら・・・ → 近くにいる先生に申し出る。

★胸が痛い、苦しい

※ 救護車・観察車がコースを走っています。

★冷や汗がでる

★頭がととても痛い

★呼吸がやけに苦しい

★足がもつれる



② 水分補給と補給食はきちんと摂りましょう。

長時間歩くので、かなりのエネルギーを消費します。汗をかいていないようでもかなり発汗しています。30分に100ccくらいを目安にこまめに水分を摂りましょう。(スポーツドリンク等) エネルギーの補給もしっかり！お勧めはバナナ(食べやすく消化も良く、すぐエネルギーになります。)また、エネルギーゼリーや飴玉・おにぎり・パン・果物なども・・・！

○ 到着したら・・・ (知覧町武道館・テニスの森公園)

① 汗は十分にふきとり早めに着替える。

② ストレッチをして使った筋肉や腱をのばすと早く痛みがとれる。

③ 気分の悪い人は、救護係に申し出る。

☆ 帰宅してから ☆

豆知識

関節、筋肉、腱等痛いところがある場合は、ビニール袋に氷を入れて患部に直接あてて15～30分くらいを目安に冷やす。(アイシング)翌日は痛みが軽減し、疲労回復も早いです。

※ 皮膚の弱い人は、凍傷にならないように注意が必要です。

※ 翌日からの筋肉痛は、乳酸という疲労物質のせいです。

温めて、血行を良くしてあげると楽になります。(入浴や軽い運動で血行を良くする。)



薬 正しく使っていますか? 10月17日～23日 薬と健康の週間

受け取る とき

■自分の状態を伝える

- ・何のために必要な薬か
- ・現在の症状、状態
- ・ほかに飲んでいる薬
- ・食べものや薬によるアレルギー ...など。



■薬について分からないことを聞く

- ・飲み忘れたとき、どうするか
- ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの

- ・注意が必要な副作用
- ・いつまで飲むか...など。



■名前を確認

薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちがいに自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

飲む とき

■量

たくさん飲めば、よく効くというものはありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

■タイミング

- ・食前：食事の30分前
- ・食後：食後30分以内
- ・食間：食事と食事の間



■飲み方

コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。



気をつける こと

■貸し借りはダメ

一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。

■見た目の似ている薬に注意

目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。



■使用期限をチェック

薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。

